COLECCIÓN: ASÍ ES FÁCIL

N°33

Con mucho gusto

MINI-LIBROS PRÁCTICOS PARA TENER SIEMPRE A MANO

$15.00

LAS RECETAS MÁS CRUJIENTES CON

Fritos y rebozados

8 428019 100511 00033

Con mucho gusto

EDICIONES ESPAÑA

Director:
Toni Monné

Redactora Jefe:
Julia Blázquez

Director de Arte:
Joaquín Blázquez

Redacción:
Teresa Diago
Rosa López

Maquetación:
Rosalía Ferrer
Jordi Colomer
Josep Albert

Director de Publicaciones:
Daniel Elies

Director Editorial de publicidad:
Antonio Viscasillas

Director de Distribución:
Julio Mateus

Director de Producción:
Juan F. Morillo

Servicios Técnicos:
Montse Freixa

Dpto. Comercial:
Jordi Pigullem

Muntaner 40-42
08011 Barcelona
Tel.: 93 508 70 00

Publicidad:
Publiventas, S. A.

Representante en México:
Servicios de
Edición México, S.A. de C.V.
Tel. 5662 78 00
Isurgentes Sur # 1971 local 30
Col. Guadalupe Inn
Delegación Alvaro Obregón
C.P. 01020
www.semexico.com

PrePress:
Sociedad General de Publicaciones, S. A.
Impresión:
Sucesores de Rivadeneyra, S. A.

Con mucho gusto
no se hace responsable de la
opinión de sus colaboradores
en los trabajos publicados, ni
se identifica necesariamente
con la misma.

Prohibida la reproducción
total o parcial de cualquier
información gráfica o literaria sin la
autorización de la Dirección.

Edita: EDIPRESSE HYMSA S.A.
Impreso en España.
Printed in Spain.

Con mucho gusto

COLECCIÓN ASÍ ES FÁCIL

Número 33

SUMARIO

Aperitivos y entrantes ***4***
Pequeños caprichos que abren el apetito

Verduras ***12***
Sabrosas y crujientes vitaminas

Pescados y mariscos ***20***
Del mar a la sartén

Aves ***32***
Una solución fácil y económica

Carnes ***44***
Fritas o empanadas conservan todo su sabor

Postres ***56***
Sorpresas dulces en la sartén

Fritos y rebozados

Mini-libros prácticos para tener siempre a mano

Aperitivos y entrantes

Pequeños caprichos que abren el apetito

En la foto: Rollitos de primavera (*receta en la página 6*)

Rollitos de primavera

(Foto en la página anterior)

Ingredientes (para 4 personas):
Para la masa: 2 huevos, 150 g de harina, sal, 1/4 de litro de agua
Para el relleno: 400 g de carne magra de cerdo, 2 cebollitas, 250 g de germen de soja, 1 latita de cangrejo, sal, aceite de oliva, 2 cucharadas de salsa de soja, 1 taza de salsa de tomate

❶ Preparar la masa. Introducir en un bol los huevos, la harina y una pizca de sal. Verter agua hasta obtener una masa ligera y dejarla reposar durante 2 horas.
❷ Trocear la carne pequeña y saltearla con un poco de aceite caliente. Mezclarla con el cangrejo escurrido y desmenuzado, una cucharada de salsa de soja, las cebollitas peladas y picadas finas y el germen de soja.
❸ Verter un poco de la masa preparada en una sartén con aceite caliente y formar una tortita. Dorarla sólo por una cara y disponerla en una fuente con la parte dorada hacia arriba. Seguir el mismo procedimiento y preparar 7 tortitas más.
❹ Rellenar cada tortita con 2 cucharadas de la mezcla de carne, enrollarlas y cerrarlas con un palillo.
Dejar que los rollitos se enfríen y freírlos en abundante aceite caliente.
❺ Retirar el palillo y servir acompañado de la salsa de tomate mezclada con una cucharada de soja.

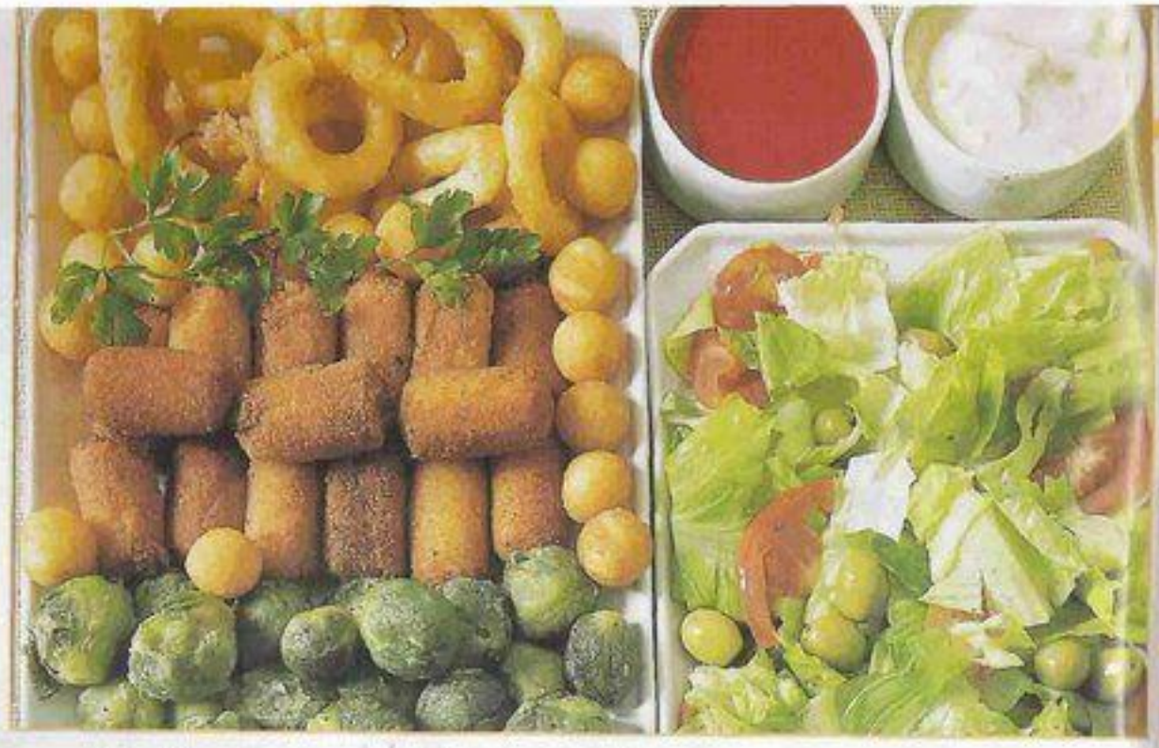
Aros de cebolla y champiñones en camisa

(Foto en la página siguiente)

Ingredientes (para 4 personas):
3 cebollas grandes
250 g de champiñones, 1 limón
aceite de oliva Pasta para rebozar: 150 g de harina
1 huevo, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 vaso de cerveza, sal

❶ Mezclar en un bol la harina, el huevo, el aceite y una pizca de sal, e ir añadiendo la cerveza, poco a poco, hasta conseguir una pasta fina y suave. Dejarla reposar un rato.
❷ Limpiar los champiñones y cortarlos en cuartos. Dejarlos unos minutos con agua y un chorro de zumo de limón. Pelar las cebollas y cortarlas en aros.
❸ Pasar los aros de cebolla por la pasta y freírlos en abundante aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes. Dejarlos escurrir sobre papel absorbente.
❹ Bañar los champiñones en la pasta y recogerlos con una cuchara. Freírlos en el mismo aceite y escurrirlos sobre papel absorbente. Disponer los aros de cebolla y los champiñones en una fuente y servir.

En la foto: Aros de cebolla y champiñones en camisa (*receta en la página 6*)



Fritada variada

Ingredientes (para 4 personas)
200 g de coles de Bruselas
200 g de anillas de calamar
sal, pimienta, 1 vaso de harina
2 vasos de aceite de oliva Para la pasta de rebozar: 1 huevo, 200 g de harina, 1 cucharadita de levadura Para las bolitas de patata: 4 patatas, 1 cucharada de mantequilla, una pizca de nuez moscada
Para las croquetas:
1 pechuga de pollo asada, 1/2 cebolla, 2 cucharadas de harina 2 cucharadas de mantequilla, 1/2 vaso de leche, 1 huevo 1 taza de pan rallado

1 Preparar la pasta para rebozar. Batir el huevo en un bol, añadir la harina y la levadura e ir agregando agua hasta conseguir una pasta espesa. Dejar reposar 1 hora. Enharinar ligeramente los calamares e introducirlos en la pasta.

2 Cocer las coles de Bruselas en agua hirviendo durante 8 minutos. Escurrirlas y enharinarlas.

3 Pelar las patatas, cortarlas en dados y hervirlas 15 minutos. Escurrirlas, pasarlas por el pasapuré, añadir la mantequilla, sazonar y mezclar. Formar bolitas con el puré y pasarlas por harina.

4 Rehogar la cebolla con la mantequilla, añadir la harina y cuando esté dorada agregar el pollo bien picado. Verter la leche, salpimentar y remover hasta que la masa se espese. Dejar enfriar. Formar las croquetas y pasarlas por huevo y pan rallado.

5 Calentar el aceite en dos sartenes. Freír en una, primero las bolitas de patata y después los calamares, y en la otra, primero las coles y a continuación las croquetas. Dejar escurrir la fritada sobre papel absorbente y disponerla en una fuente de servir.

Mejillones empanados

Ingredientes (para 4 personas):
2 kg de mejillones, 2 huevos 1 taza de harina, 1 taza de pan rallado, pimienta, 1 vaso de aceite de oliva, sal

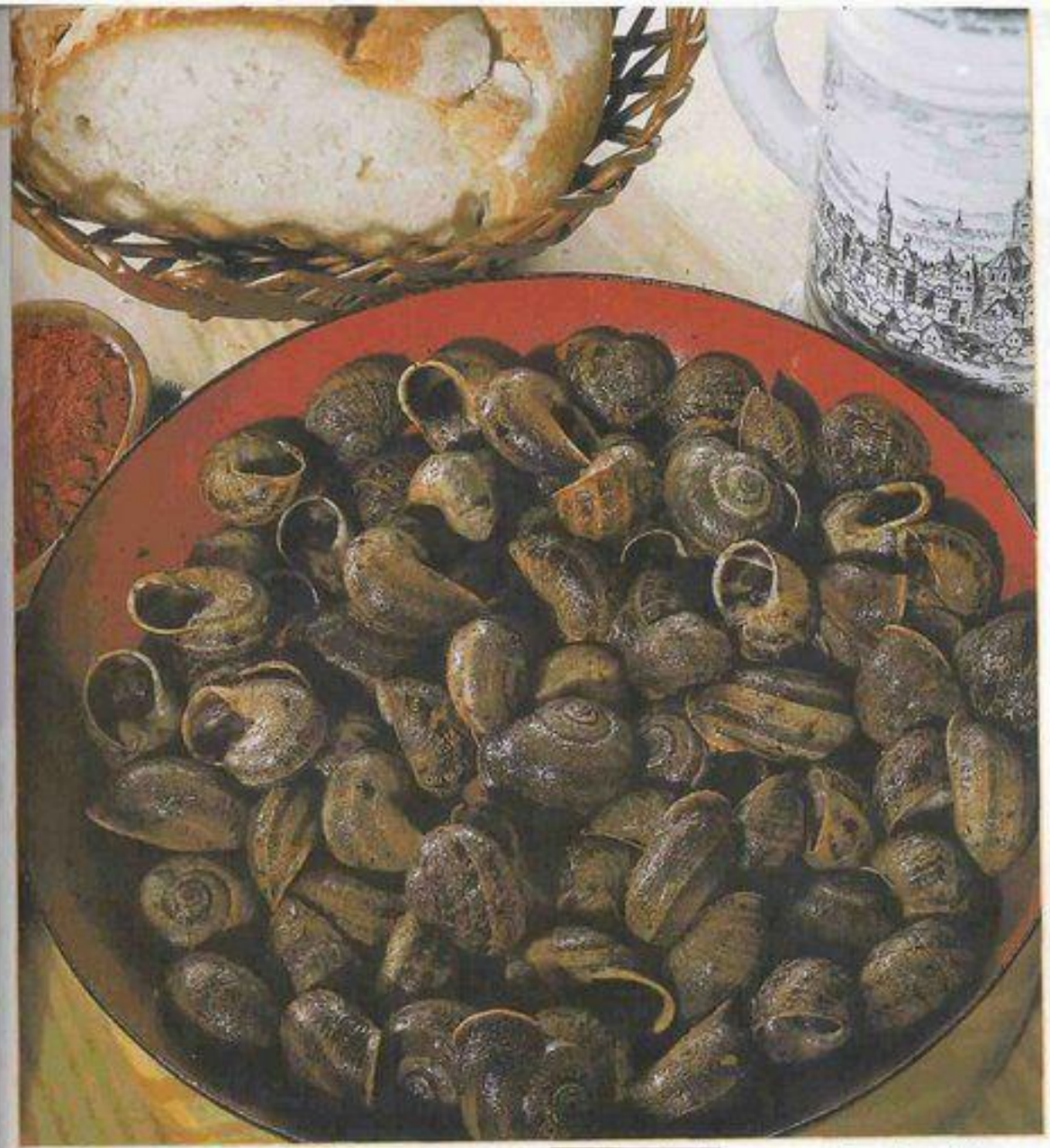
1 Limpiar los mejillones y eliminar las posibles incrustaciones. Introducirlos en una cazuela, salpimentarlos y agregar 1/2 vaso de agua. Cocer a fuego vivo hasta que se abran, retirar las valvas y dejarlos escurrir.

2 Pasarlos por harina, después por huevo y finalmente por pan rallado. Freírlos en una sartén con abundante aceite caliente. Cuando estén doraditos, retirarlos, dejarlos escurrir sobre papel absorbente de cocina y servirlos enseguida.

Bolitas de sardinas

Ingredientes (para 4 personas):
1/2 kg de sardinas
75 g de queso rallado
1 diente de ajo picado
1 limón, 1 yema de huevo
1 huevo, 1 vaso de aceite de oliva, 1 taza de harina
1 taza de pan rallado
sal, pimienta

❶ Limpiar las sardinas, lavarlas y asarlas a la parrilla o al horno. Dejarlas enfriar y desmenuzarlas.
❷ Introducir la carne en un bol y agregar el ajo, el queso rallado, la yema, el zumo de limón y sazonar con sal y pimienta.
❸ Mezclar bien, formar bolitas y rebozarlas en harina, huevo y pan rallado. Freírlas en aceite bien caliente y escurrirlas sobre papel absorbente de cocina. Disponerlas en una fuente de servir.



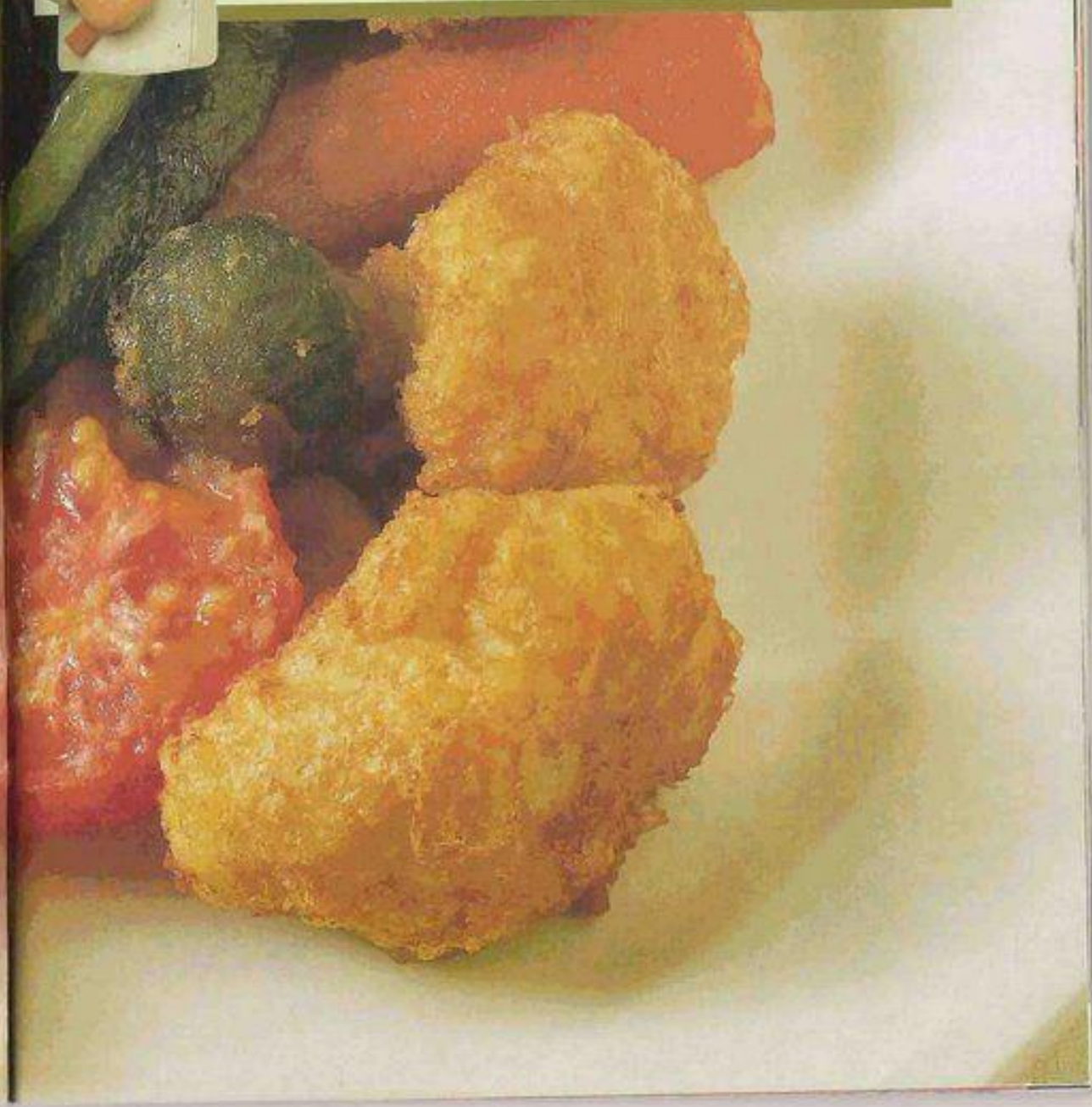
Caracoles fritos

Ingredientes (para 4 personas):
4 docenas de caracoles
1 taza de aceite de oliva
1 cuharadita de pimentón dulce
1 ramita de tomillo
1 ramita de romero
sal
pimienta

❶ Limpiar los caracoles, hervirlos en una olla con agua y sal y dejarlos escurrir un buen rato.
❷ Calentar el aceite de oliva en una sartén y freír los caracoles durante 5 minutos, removiéndolos para que se frían bien. Añadir las hierbas y el pimentón y salpimentar. Seguir removiendo para que no se agarren, dejar cocer 5 minutos más y servir.

Verduras

Sabrosas y crujientes vitaminas



En la foto: Fritada de verduras (*receta en la página 14*)

Fritada de verduras

(Foto en la página anterior)

Ingredientes (para 4 personas):
8 alcachofas pequeñitas
1 berenjena, 1/4 de coliflor
1/2 kg de coles de Bruselas
3 zanahorias, 4 pimientos verdes, 2 tomates
2 vasos de aceite de oliva, sal
Para la pasta de rebozar:
100 g de harina, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharadita de levadura en polvo, 1/2 cucharadita de bicarbonato, 1 cucharadita de vinagre, 1 taza de agua

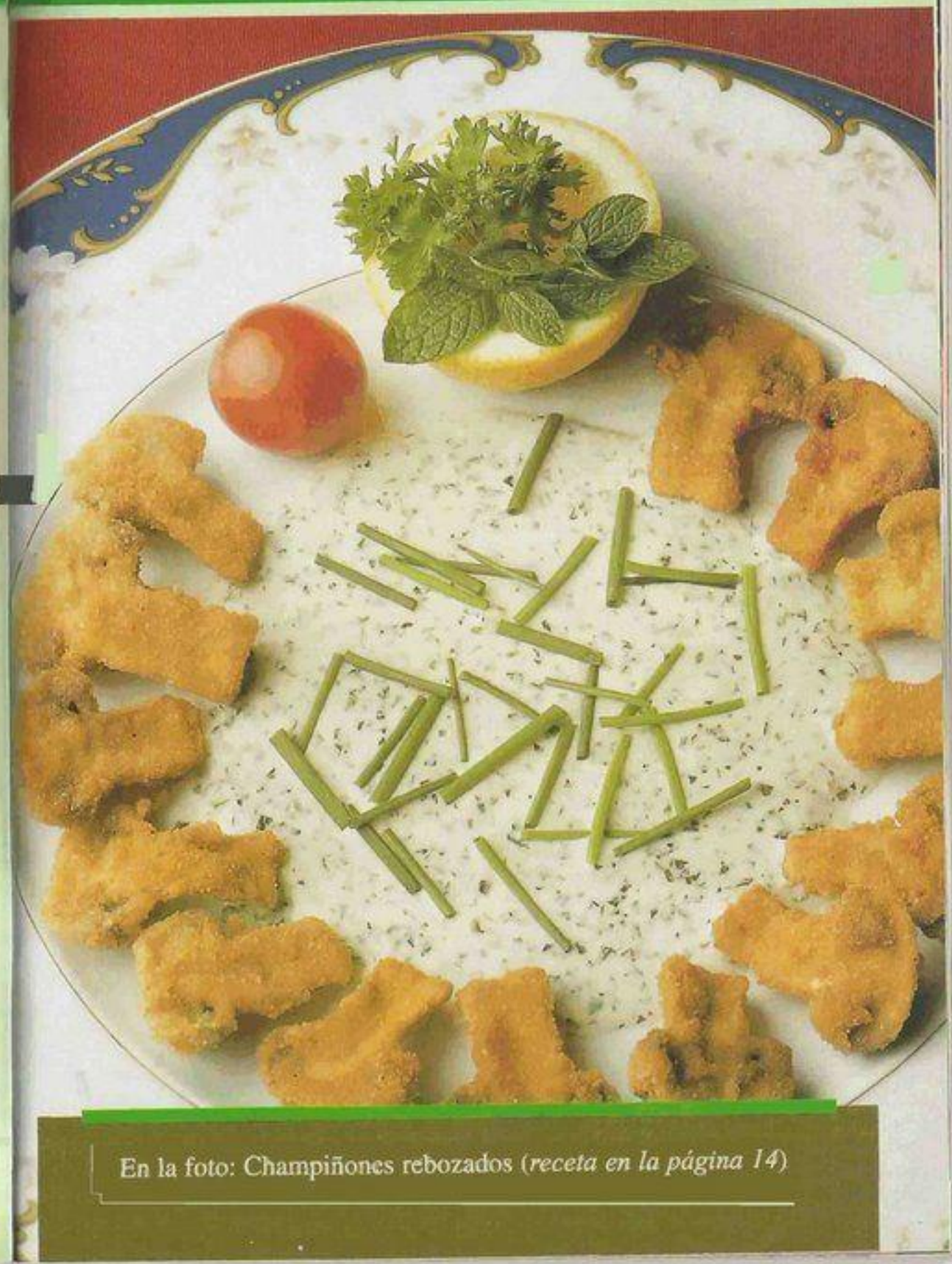
❶ Preparar la pasta de rebozar, mezclar todos los ingredientes y añadir el agua necesaria hasta que quede una pasta muy líquida. Dejar en reposo durante 30 minutos.
❷ Limpiar todas las verduras. Hervir durante unos minutos y en agua salada la coliflor, separada en ramitos, las alcachofas, las zanahorias, cortadas en varios trozos, y las coles de Bruselas.
❸ Dejar los pimientos verdes enteros y en crudo. Cortar los tomates y las berenjenas en rodajas y dejarlos también en crudo. Sazonarlos
❹ Freír el pimiento verde en abundante aceite caliente y pasar el resto de las verduras por la pasta de rebozar. Freírlas hasta que estén doraditas y crujientes.

Champiñones rebozados con salsa de finas hierbas

(Foto en la página siguiente)

Ingredientes (para 4 personas):
400 g de champiñones grandes
2 huevos, 1 vaso de harina
1 vaso de pan rallado, 1 vaso de aceite de oliva, sal Para la salsa:
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de harina, 1/2 vaso de nata líquida, hierbas aromáticas (perejil, perifollo, menta y cebollino), pimienta blanca

❶ Limpiar los champiñones, cortarlos por la mitad y sazonarlos. Rebozarlos en harina y pasarlos por huevo batido y por pan rallado. Dorarlos en una sartén con el aceite bien caliente y escurrirlos sobre papel absorbente. Reservar.
❷ Preparar la salsa de finas hierbas. Fundir la mantequilla en una sartén, incorporar la harina y dorarla sin dejar de remover. Verter la nata líquida y añadir las hierbas muy picadas, excepto el cebollino. Dejar cocer 2 minutos y salpimentar.
❸ Verter la salsa en la fuente de servir, adornarla con el cebollino cortado en trocitos y rodearla con los champiñones rebozados.

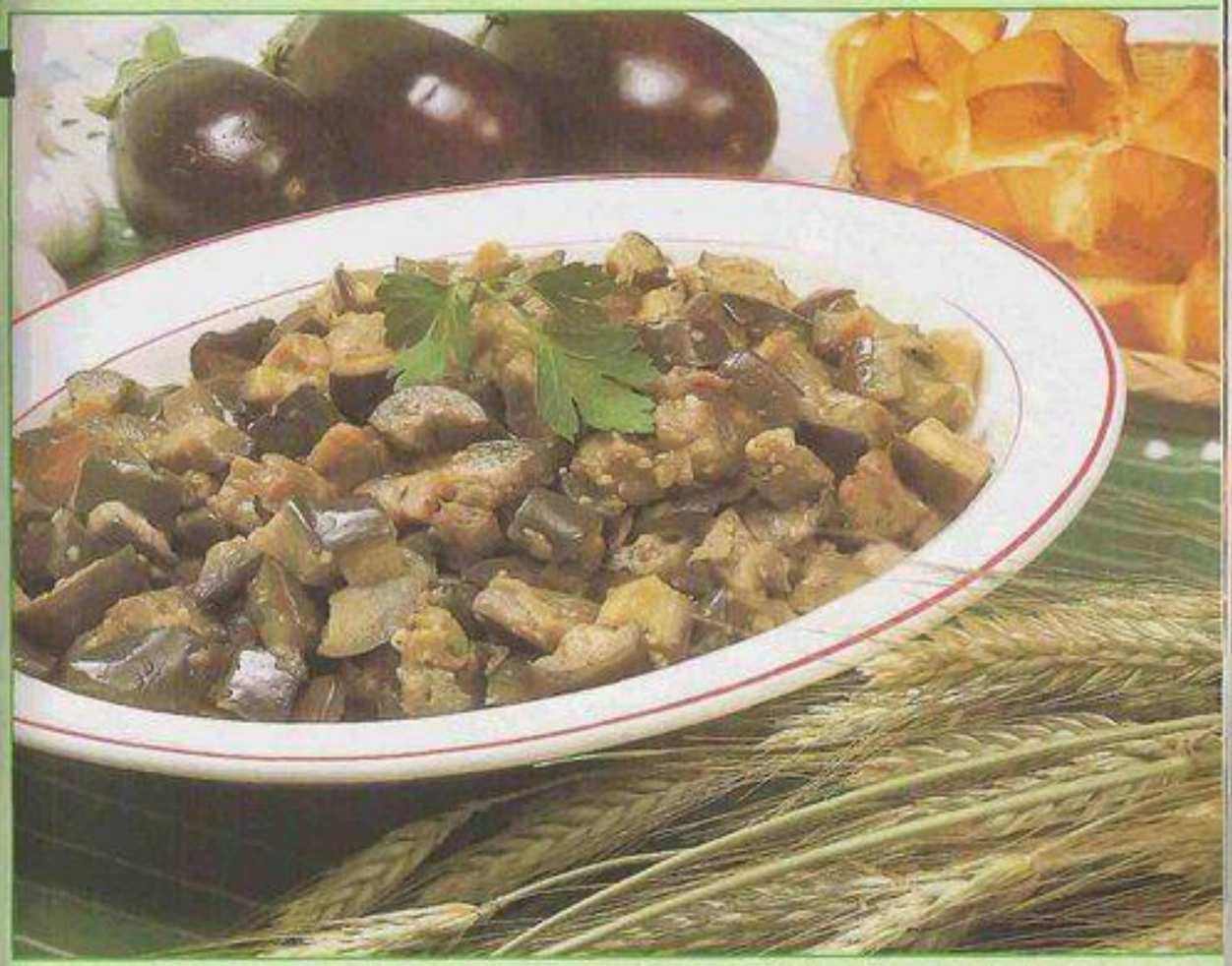


En la foto: Champiñones rebozados (*receta en la página 14*)

Rollitos de espárragos

Ingredientes (para 4 personas):
8 lonchas finas de jamón de York, 8 espárragos gruesos en conserva, 2 huevos, 1 taza de pan rallado, 1 pimiento rojo asado, 1/2 lechuga, 1 vaso de aceite de oliva, sal

❶ Cortar el pimiento en 8 tiras largas. Extender las lonchas de jamón sobre una fuente plana y disponer sobre cada loncha un espárrago y una tira de pimiento.
❷ Enrollarlas y sujetarlas con un palillo. Batir los huevos en un plato hondo con una pizca de sal. Pasar los rollitos por el huevo batido y después rebozarlos con pan rallado.
❸ Calentar el aceite de oliva en una sartén grande y freír los rollitos, a fuego medio, hasta que estén dorados por todos los lados. Escurrirlos sobre papel absorbente de cocina y retirarles el palillo. Servir, si se desea, sobre un lecho de lechuga cortada en tiritas finas.



Berenjenas al ajillo

Ingredientes (para 4 personas):
1 kg y 1/2 de berenjenas
1 diente de ajo
2 ramitas de perejil
1/2 taza de aceite de oliva, sal

❶ Cortar en dados las berenjenas y dejarlas en remojo en un recipiente con agua fría y bastante sal. Pelar y picar el ajo. Picar una ramita de perejil y reservar la otra para la decoración.
❷ Escurrir las berenjenas presionándolas con las manos y dejarlas secar sobre un paño de cocina.
❸ Calentar en una cazuela 4 cucharadas de aceite y añadir las berenjenas. Remover un poco para que se impregnen bien del aceite, rectificar de sazón y rociar con 5 cucharadas más de aceite.
❹ Tapar la cazuela y cocer a fuego lento unos 15 minutos. Añadir el ajo y el perejil picados y mezclar con cuidado. Dejar cocer 5 minutos más. Disponer las berenjenas en una fuente de servir y adornarlas con una ramita de perejil.

Virutas de cebollitas tiernas con romesco

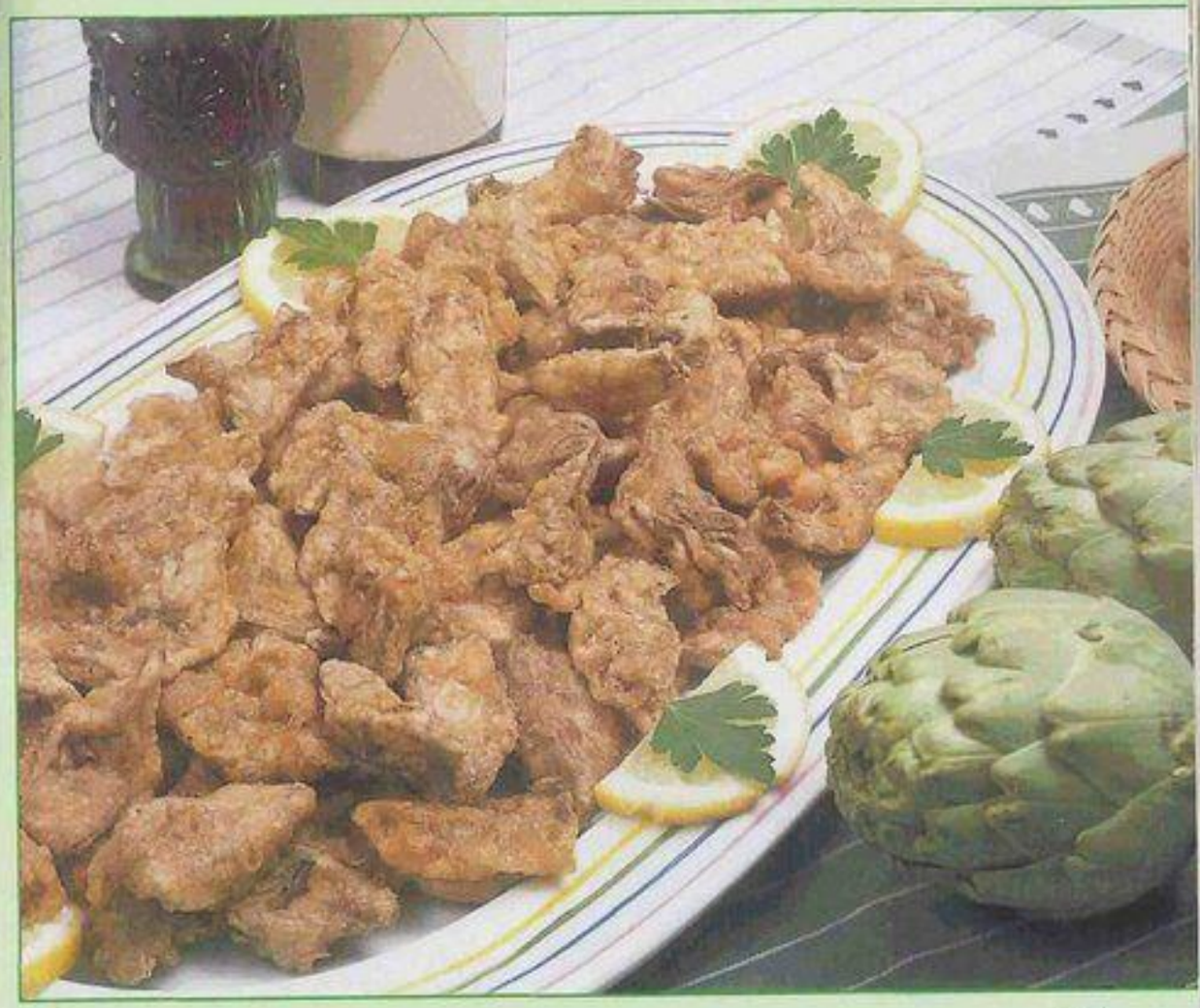
Ingredientes (para 4 personas):
2 manojos de cebollitas tiernas que no tengan bulbo, 1 vaso de aceite de oliva
Pasta para freír:
1 taza de de harina, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal
Para la salsa romesco:
4 tomates maduros, 6 dientes de ajo, 1 ramita de perejil
1 vaso de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre
2 ñoras, 1 rodaja de guindilla
1 rebanada de pan, 10 almendras, 10 avellanas tostadas, sal

❶ Preparar la pasta de freír. Introducir en un bol la harina, el aceite y la sal y trabajar con unas varillas, añadiendo el agua necesaria hasta obtener una pasta fina. Dejar reposar como mínimo durante 30 minutos.
❷ Cortar las cebollitas, a lo largo, en láminas finas y pasarlas por la pasta preparada. Calentar abundante aceite en una sartén y freír las cebollitas a fuego fuerte. Retirarlas y escurrirlas sobre papel absorbente.
❸ Para la salsa romesco, asar los tomates y los ajos y pelarlos. Freír el pan en un poco de aceite y reservarlo. En el mismo aceite freír las ñoras y la guindilla.
❹ Picar en la picadora el pan, las avellanas, las almendras, las ñoras y la guindilla. Añadir los ajos, los tomates y el perejil y picar de nuevo. Introducirlo todo en un bol, añadir el aceite restante y el vinagre y trabajar el compuesto hasta que esté bien emulsionado.
❺ Servir las virutas de cebollita en una fuente y la salsa romesco en una salsera aparte.

Buñuelos de alcachofas

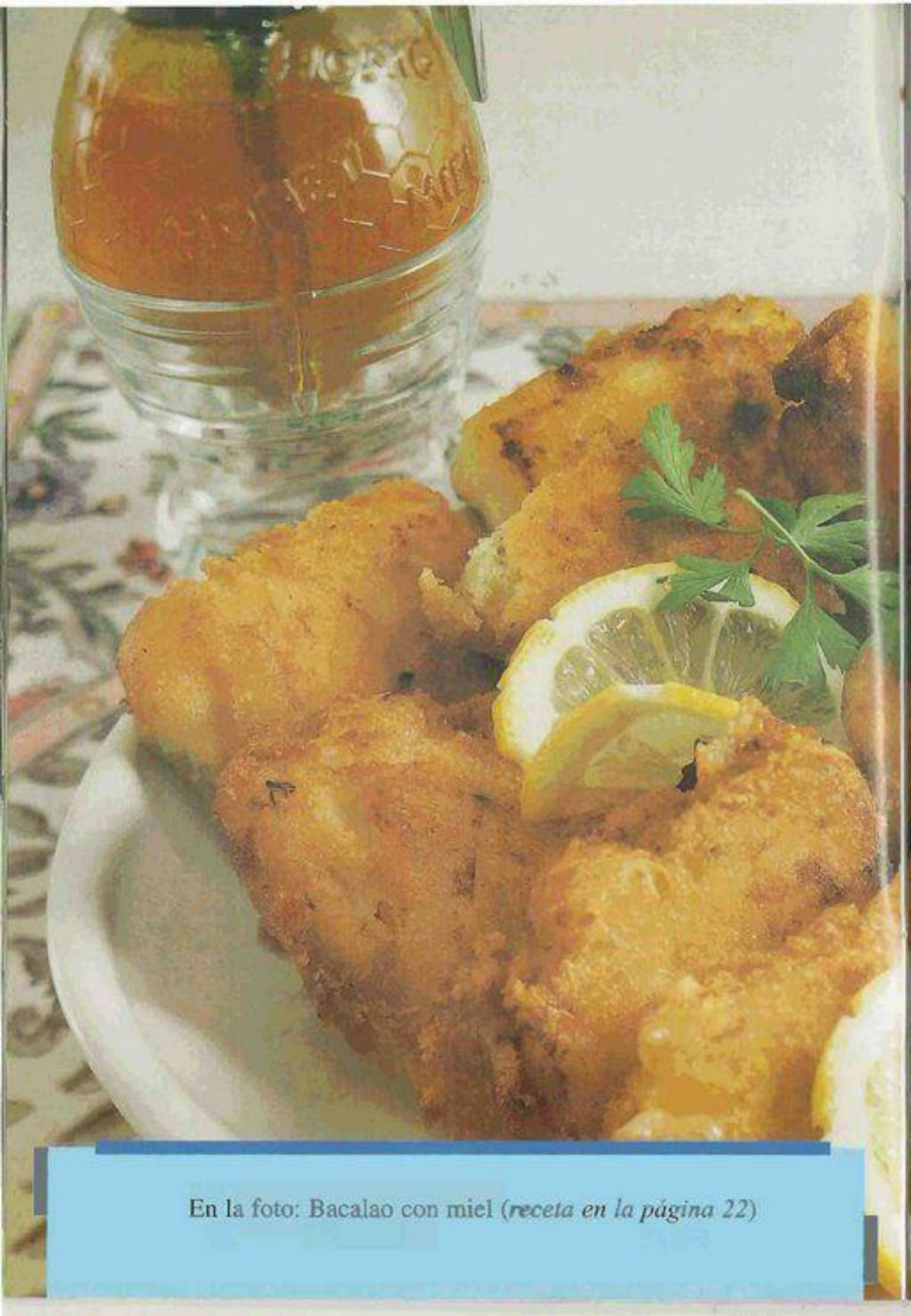
Ingredientes (para 4 personas):
2 kg de alcachofas tiernas
2 huevos, 1 vaso de harina
2 limones, 1 vaso de aceite de oliva, 1 ramita de perejil, sal

❶ Limpiar las alcachofas, retirar las hojas duras y cortar el tronco a ras. Dejarlas en remojo con agua fría y el zumo de 1 limón durante unos minutos. Escurrirlas y cortarlas en 6 trozos.
❷ Cocer las alcachofas en una olla con agua y un poco de sal durante 20 minutos. Escurrirlas y dejarlas enfriar.
❸ Rebozarlas primero en harina y luego pasarlas por el huevo batido. Freírlas en una sartén con el aceite bien caliente, escurrirlas sobre papel absorbente de cocina y disponerlas en una fuente de servir. Decorar con rodajitas de limón y un poco de perejil.



Pescados y mariscos

Del mar a la sartén



En la foto: Bacalao con miel (*receta en la página 22*)

Bacalao con miel

(Foto en la página anterior)

Ingredientes (para 4 personas):
800 g de bacalao desalado
5 cucharadas de harina
1 taza y 1/2 de miel
1 hoja de laurel
1 limón
1 vaso de aceite de oliva

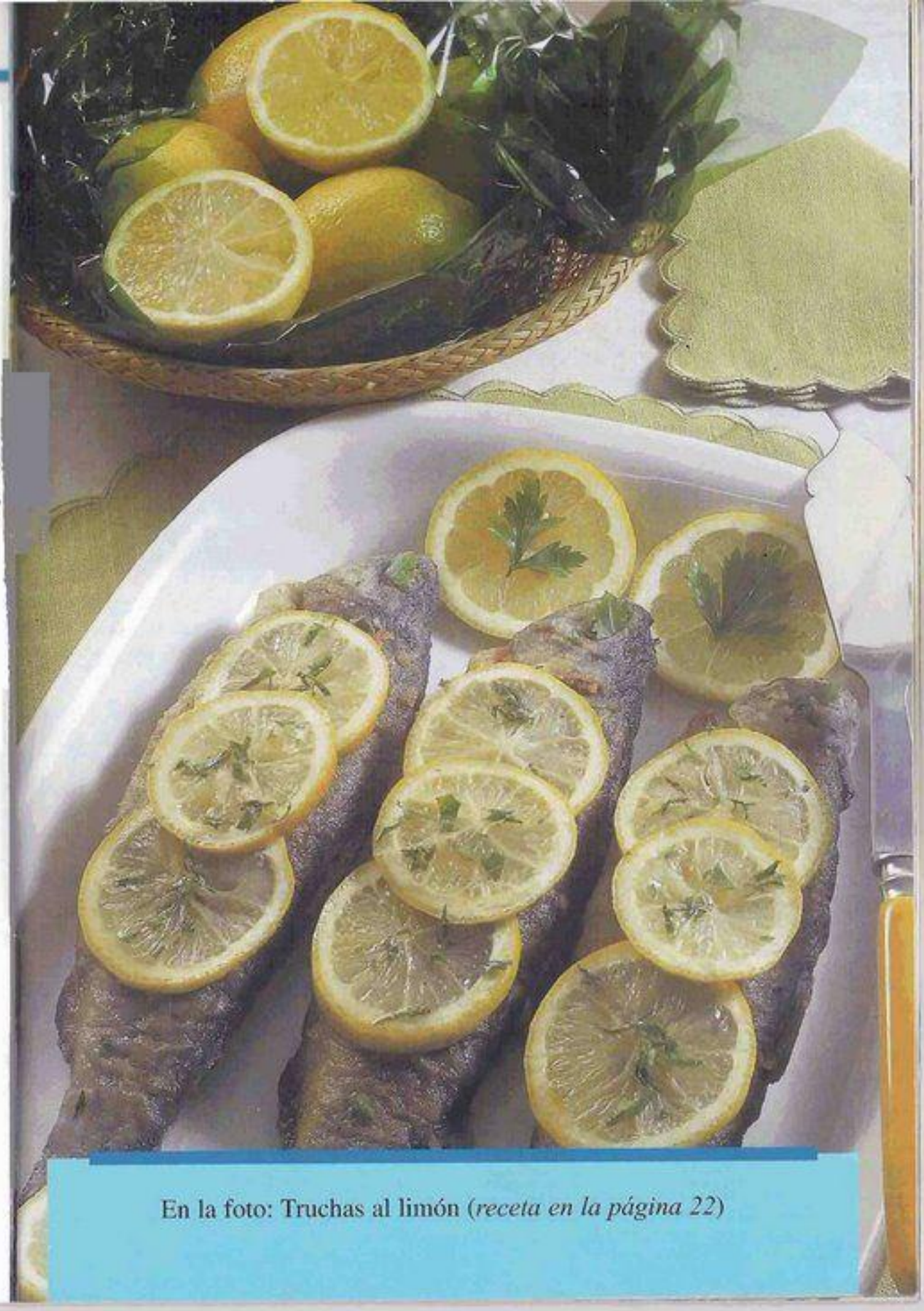
❶ Disponer el bacalao desalado en una cazuela, cubrirlo con agua fría y añadir la hoja de laurel. Llevar a ebullición y cuando empiece a hervir apartar la cazuela del fuego. Dejar enfriar el bacalao dentro del agua.
❷ Preparar una pasta para rebozar el bacalao con 3 cucharadas de harina, la miel y un poco de agua, mezclando los tres ingredientes hasta obtener una pasta no muy clara.
❸ Escurrir el bacalao ya frío, retirar la piel y las posibles espinas y rebozarlo ligeramente con harina. Sumergir los trozos de pescado en la pasta preparada e inmediatamente freírlos en el aceite caliente hasta que estén dorados.
❹ Escurrir sobre papel absorbente de cocina y servir adornado con unas cuantas rodajitas de limón.

Truchas al limón

(Foto en la página siguiente)

Ingredientes (para 4 personas):
4 truchas, 3 limones
4 cucharadas de mantequilla
6 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de harina
1 cucharada de perejil picado
sal, pimienta

❶ Limpiar las truchas: descamarlas, lavarlas ligeramente y secarlas cuidadosamente con papel de cocina. Salpimentarlas y rociarlas con el zumo de un limón. Dejar reposar unos minutos y, a continuación, rebozarlas con harina.
❷ Calentar el aceite en una sartén grande y freír las truchas, por ambos lados, hasta que estén bien doradas. Disponerlas en una fuente y reservar en caliente.
❸ Colar el aceite de la fritura y verterlo en un cacito. Añadir al mismo la mantequilla y calentar todo a fuego lento.
❹ Cuando empiece a formar espuma, rociar con un buen chorro de zumo de limón. Remover bien y regar las truchas con esta salsa.
❺ Cortar un limón en rodajitas y disponerlas sobre las truchas. Espolvorear con perejil picado y servir al momento.



En la foto: Truchas al limón (*receta en la página 22*)

Sardinas a la florentina

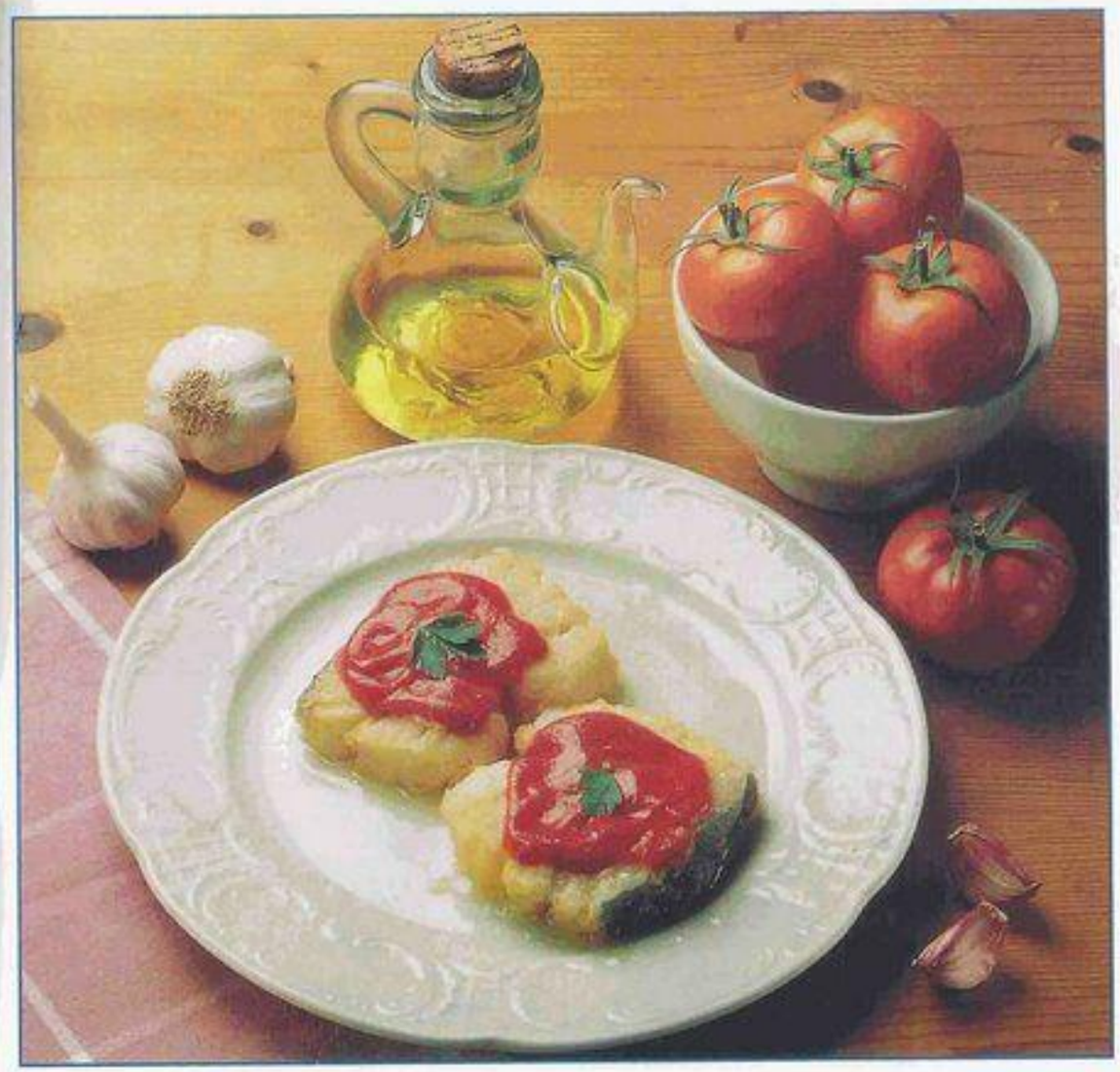
Ingredientes (para 4 personas):
16 sardinas
1 taza de harina
1 limón
2 huevos
1 paquete de espinacas congeladas
1 vaso de aceite de oliva
4 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de queso rallado
1/2 litro de leche
sal
pimienta
nuez moscada

❶ Cocer las espinacas, sin descongelar, en agua hirviendo, durante 8 minutos. Escurrirlas, presionando con la ayuda de un tenedor, y picarlas muy finas.
❷ Calentar la mitad de la mantequilla en un cazo y rehogar unos instantes las espinacas. Agregar 2 cucharadas de harina y la leche, salpimentar y condimentar con una pizca de nuez moscada. Dejar cocer unos minutos removiendo, disponer en una fuente de horno y reservar.
❸ Limpiar las sardinas, retirarles la cabeza y las tripas y abrirlas por la mitad como un libro. Retirar cuidadosamente la espina central y rociarlas con limón.
❹ Salpimentarlas y rebozarlas con harina y huevo batido. Calentar el aceite y freírlas hasta que estén doradas. Disponerlas sobre las espinacas, espolvorear con el queso rallado y rociar con el resto de la mantequilla derretida. Gratinar y servir.

Bacalao con salsa de tomate

Ingredientes (para 4 personas):
8 trozos de bacalao desalado
1 taza de harina
1 vaso de aceite de oliva
2 dientes ajo picados
1 taza de salsa de tomate

❶ Pasar el bacalao ligeramente por harina y freírlo en una sartén con el aceite de oliva muy caliente. Reservarlo sobre una bandeja con papel absorbente para que escurra el aceite.
❷ En una sartén dorar los dientes de ajo con un poco de aceite, añadir la salsa de tomate y remover unos instantes. Disponer el bacalao en una fuente de servir y naparlo con la salsa de tomate.



Sardinas rellenas

Ingredientes (para 4 personas):
12 sardinas grandes
4 limones
100 g de queso en lonchas
2 huevos duros, 1 lata (250 g) de pimientos morrones
1 taza de harina
1 vaso de aceite de oliva, sal

❶ Limpiar las sardinas, retirar la cabeza, las tripas y la espina central. Regarlas con zumo de limón y sazonar. Cortar las lonchas de queso y los pimientos en tiras y picar los huevos duros.
❷ Rellenar las sardinas con una tirita de queso, otra de pimiento y un poco de huevo duro. Cerrarlas, sujetándolas con un palillo y pasarlas por harina.
❸ Calentar el aceite y freírlas. Escurrir sobre papel absorbente y servir las sardinas acompañadas con gajos de limón.

Croquetas de gambas

Ingredientes (para 4 personas):
250 g de gambas peladas
2 huevos, 1 limón
1 ramita de perejil
100 g de pan rallado
1 vaso de aceite de oliva
sal, pimienta
Para la salsa bechamel:
100 g de mantequilla
100 g de harina, 1 vaso de leche, 1 vaso de caldo de cocer las gambas
1 limón, nuez moscada

❶ En un cazo verter un vaso y medio de agua, añadir una ramita de perejil y una pizca de sal y llevar a ebullición. Introducir las gambas y cocerlas 2 minutos. Escurrirlas y reservar un vaso del caldo.
❷ Para la salsa bechamel, derretir la mantequilla en una sartén, añadir la harina, remover bien con una cuchara de madera y dejar que se dore un poco. Verter la leche y el caldo reservado de las gambas. Cocer a fuego bajo, sin dejar de remover, hasta que espese. Retirar del fuego, salpimentar y condimentar con una pizca de nuez moscada.
❸ Añadir el zumo de un limón y la yema de un huevo, mezclar bien y calentar, sólo hasta que empiece a hervir. Retirar del fuego y añadir las gambas excepto unas cuantas que se reservarán para decoración. Mezclar y verter la preparación en una fuente rectangular de unos 3 cm de alto. Dejar enfriar.
❹ Cortar la pasta en cuadraditos o rectángulos, bañarlos en las claras de huevo batidas y pasarlos por el pan rallado. Freír las croquetas en una sartén con el aceite bien caliente, hasta que estén doradas. Retirarlas y dejarlas escurrir sobre papel absorbente. Clavar en cada croqueta una gamba y disponerlas en una fuente de servir.

Sardinas empanadas

Ingredientes (para 4 personas):
16 sardinas
2 huevos
1 taza de harina
1 taza de pan rallado
1 cebolla
2 vasos de tomate triturado
1 ramito de hierbas (laurel, tomillo y perejil)
4 dientes de ajo
1 ramita de perejil
1 vaso de aceite de oliva
sal
pimienta

❶ Calentar un par de cucharadas de aceite en una cazuela y rehogar la cebolla picada. Añadir los ajos, también picados, el ramito de hierbas y el tomate triturado. Tapar y cocer lentamente durante 20 minutos. Salpimentar.

❷ Retirar las cabezas y las tripas de las sardinas; lavarlas y secarlas. Con un cuchillo bien afilado, abrirlas por la mitad, como un libro, y eliminar con cuidado la espina central.

❸ Salpimentar las sardinas y rebozarlas con harina, huevo batido y pan rallado, presionando un poco con las manos para que quede bien adherido. Calentar el resto del aceite en una sartén y freír las sardinas.

❹ Escurrirlas sobre papel absorbente y disponerlas en una fuente de servir en forma de abanico. Retirar el ramito de hierbas de la salsa y verter ésta sobre las sardinas. Espolvorear con el perejil picado y servir bien caliente.

Mejillones al vino

Ingredientes (para 4 personas):
1 kg y 1/2 de mejillones grandes
1 vasito de vino blanco seco
2 huevos
1 taza de pan rallado
1 taza de harina
1 limón
1 taza de aceite de oliva
2 ramitas de perejil
1 diente de ajo, sal

❶ Lavar los mejillones y limpiarlos de las posibles incrustaciones. Introducirlos en una cacerola, rociarlos con el vino, taparlos y dejarlos cocer hasta que las valvas se abran. Retirar las valvas y reservar los mejillones en un plato.

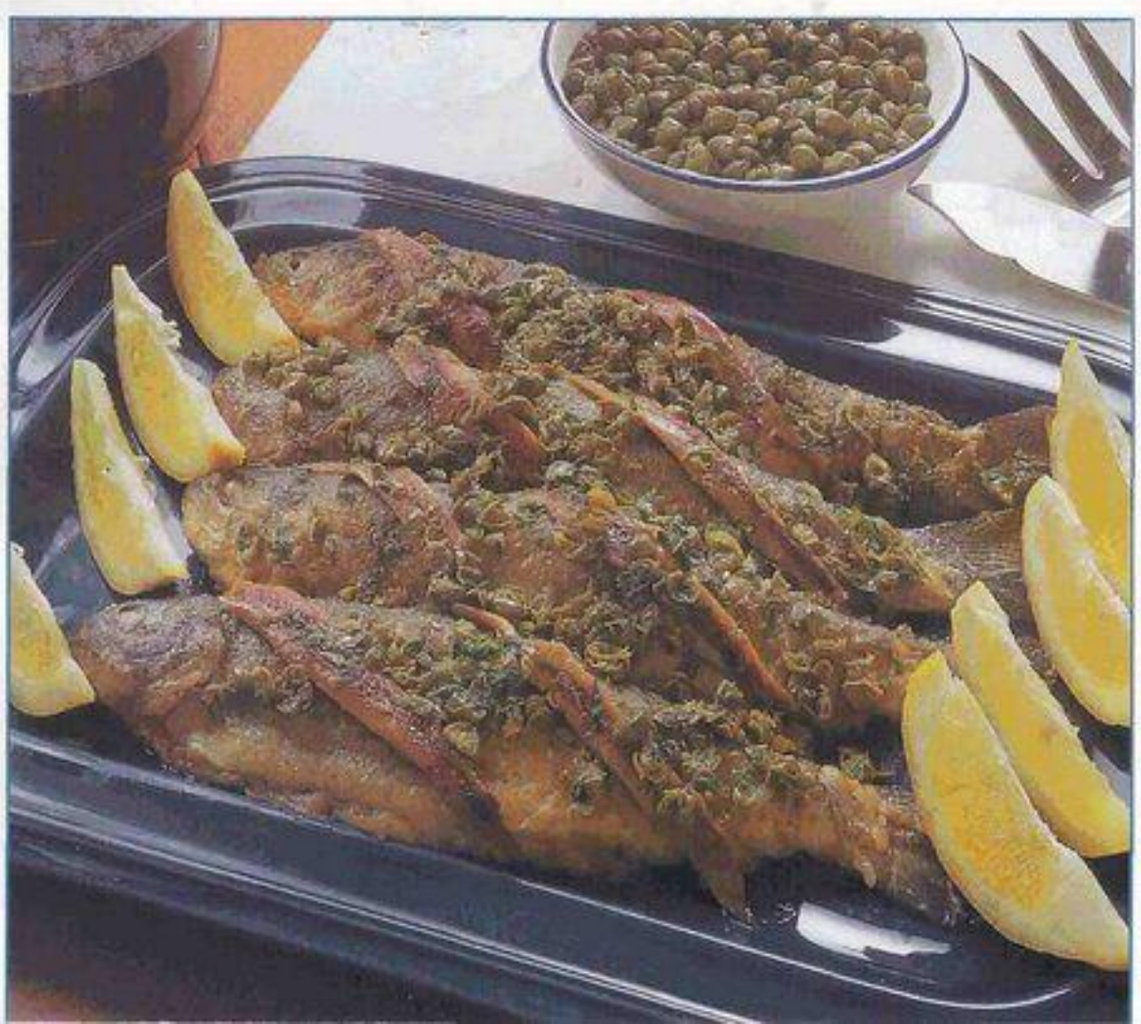
❷ Picar el ajo y una ramita de perejil y mezclarlos con el pan rallado. Pasar los mejillones por la harina, bañarlos en el huevo batido con una pizca de sal y rebozarlos con el pan rallado.

❸ En una sartén con el aceite caliente, freír los mejillones en pequeñas cantidades. Escurrirlos sobre papel absorbente y servirlos en una bandeja con rodajas de limón y espolvoreados con perejil picado.

Truchas del pescador

Ingredientes (para 4 personas):
4 truchas
1 tacita de alcaparras
6 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de aceite de oliva
8 filetes de anchoa
1 taza de harina, 2 limones
2 ramitas de perejil
sal, pimienta

❶ Limpiar las truchas: descamarlas, lavarlas ligeramente y secarlas cuidadosamente con papel de cocina. Salpimentarlas y rociarlas con zumo de limón. Dejarlas reposar unos minutos y enharinarlas.
❷ Calentar 4 cucharadas de mantequilla y dos de aceite en una sartén grande y freír las truchas por ambos lados, hasta que estén doradas.
❸ Retirarlas de la sartén y disponerlas en una fuente. Cubrirlas con los filetes de anchoa y reservar.
❹ En la misma sartén freír con el resto de la mantequilla las alcaparras y el perejil, picados bien finos, durante unos minutos a fuego medio.
❺ Rociar las truchas con la salsa de perejil y alcaparras y servir en una fuente decorada con unos cuantos gajos de limón.



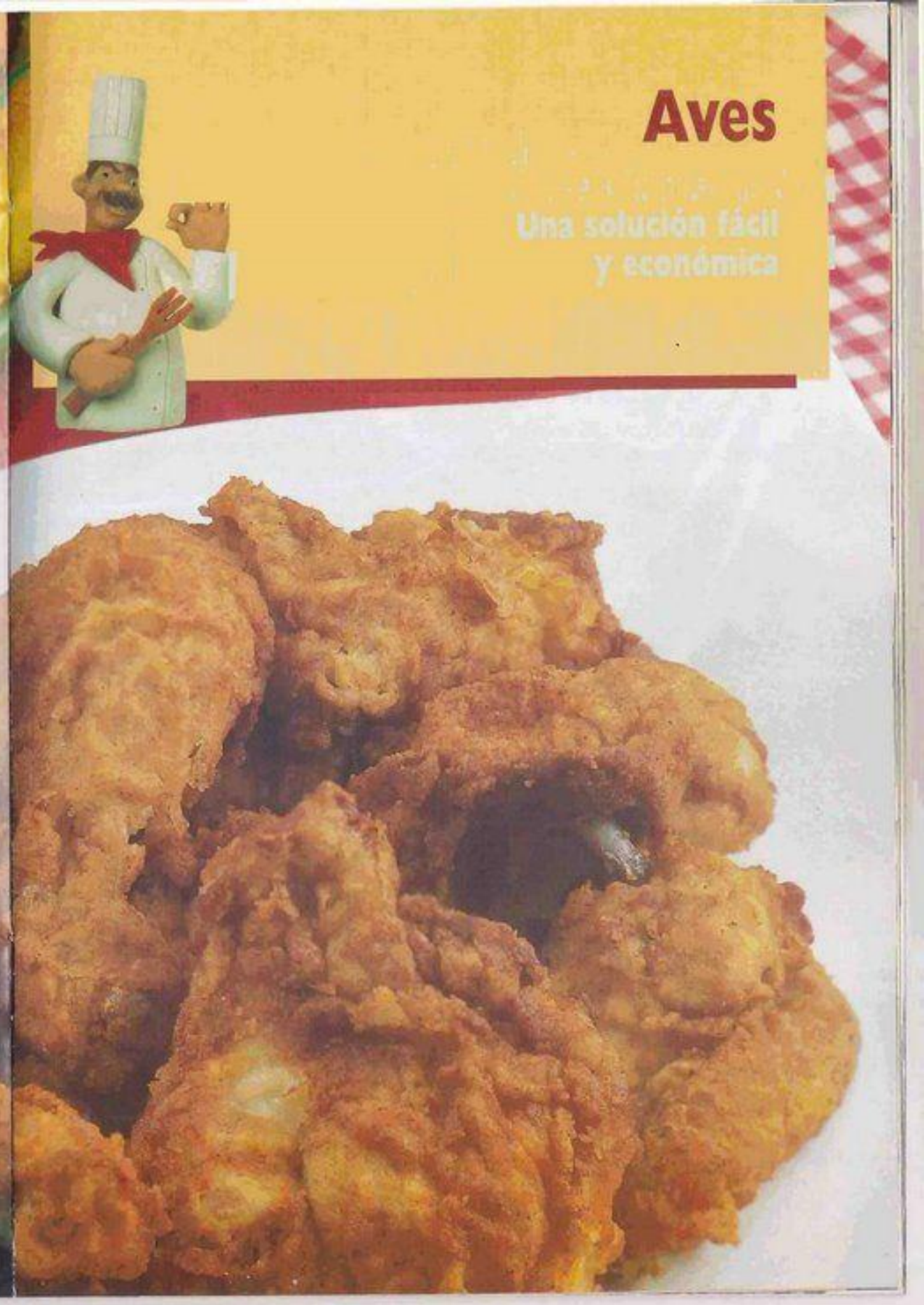
Fritos de bacalao

Ingredientes (para 4 personas):
1/2 kg de lomos de bacalao
1/2 kg de patatas
1 ramita de perejil picado
2 cucharaditas de piñones
2 huevos
pan rallado
1 vaso de aceite de oliva

❶ Introducir el bacalao en una cazuela con agua fría y llevar a ebullición. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y cocer durante 1 minuto. Escurrir y dejar entibiar.
❷ Cocer las patatas con la piel, hasta que estén blandas. Una vez tibias, pelarlas.
❸ Retirar la piel y las posibles espinas del bacalao y desmenuzarlo. Mezclarlo en un bol con las patatas chafadas. Añadir los piñones, el perejil picado y los huevos, y mezclarlo con las manos, hasta que quede un compuesto homogéneo. Formar bolitas, rebozarlas en pan rallado y freírlas en una sartén con abundante aceite. Escurrirlas sobre papel absorbente y servir.

Aves

Una solución fácil y económica



En la foto: Pollo a la americana (*receta en la página 34*)

Pollo a la americana

(Foto en la página anterior)

Ingredientes (para 6 personas):
2 pollos de tamaño mediano
2 limones, 2 dientes de ajo
2 vasos de harina, 2 vasos de pan rallado, 2 huevos, 2 vasos de aceite de oliva, 2 cucharadas de perejil, romero, sal
pimienta negra en grano
6 mazorcas de maíz
salsa Worcester o Ketchup

❶ Introducir en un bol grande 4 cucharadas de aceite de oliva, el zumo de un limón, el perejil picado, unos cuantos granos de pimienta, unas hojas de romero y los dientes de ajo picados.
❷ Limpiar los pollos, cortar cada uno en seis trozos y sazonarlos. Agregarlos a la preparación anterior y dejarlos macerar unas 2 horas, dándoles la vuelta de vez en cuando para que queden todos bien impregnados.
❸ En un bol batir los huevos y mezclar la harina hasta conseguir una pasta homogénea. Pasar el pollo por ella y, a continuación, por el pan rallado.
❹ Calentar el aceite en una sartén y freír los trozos de pollo hasta que estén dorados. Disponerlos en una fuente de servir y rociarlos con zumo de limón. Acompañar de mazorcas de maíz tostadas en el horno y salsa Worcester o Ketchup.

Croquetas de pavo

(Foto en la página siguiente)

Ingredientes (para 6 personas):
400 g de carne de pavo asada, en un trozo, 1 taza de pan rallado, 2 huevos, 1 vaso de aceite de oliva, 2 cucharadas de harina, 3/4 de litro de leche
2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla pequeña, sal

❶ Pelar la cebolla y picarla. Picar la carne de pavo muy fina con la picadora eléctrica.
❷ En una sartén derretir la mantequilla a fuego lento y dorar la cebolla picada. Añadir el pavo y la harina y dejar que se dore durante 5 minutos. Verter la leche, rectificar de sazón y remover. Continuar la cocción hasta que la pasta haya espesado bien y dejar enfriar.
❸ Formar las croquetas y pasarlas por huevo batido y pan rallado. Freírlas en una sartén con abundante aceite muy caliente, hasta que estén doradas. Se pueden acompañar con una ensalada aliñada con salsa romesco.

En la foto: Croquetas de pavo *(receta en la página 34)*

Pollo frito

Ingredientes (para 6 personas):
1 pollo troceado pequeño
100 g de arroz, 7 tomates maduros, 1 cebolla
2 dientes de ajo, 1 limón
2 huevos, 10 cucharadas de hierbas aromáticas picadas (orégano, albahaca, tomillo, romero, etc.)
1 cucharadita de curry en polvo
1 cucharadita de pimentón dulce, 1 taza de maicena
1 vaso de aceite de oliva
sal, pimienta

❶ Mezclar las hierbas aromáticas con el curry y el pimentón. Salpimentar el pollo y espolvorearlo con 2 cucharadas de la mezcla de hierbas y los ajos picados. Rociarlo con el zumo de limón y un poco de aceite y dejar macerar unas 2 horas.
❷ Mientras, cocer el arroz en abundante agua salada durante 20 minutos. Escurrirlo, refrescarlo con agua fría y reservar.
❸ Sofreír la cebolla picada con 2 cucharadas de aceite. Agregar los tomates troceados, salpimentar y dejar cocer unos 15 minutos.
❹ Escurrir el pollo, secarlo con papel absorbente de cocina y pasarlo por la maicena y por huevo batido. Rebozarlo con la mezcla de especias y hierbas.
❺ Freír el pollo en abundante aceite caliente, escurrirlo sobre papel absorbente y servir acompañado con el arroz y la salsa de tomate.

Pechugas de pavo a la italiana

Ingredientes (para 4 personas):
1/2 kg de filetes de pechuga de pavo, 2 huevos
1/4 de litro de leche
1 vaso de harina
1 vaso de pan rallado
1 vaso de aceite de oliva
4 cucharadas de queso rallado
pimienta, sal

❶ Dejar los filetes en remojo con la leche durante unas 2-3 horas. Escurrir bien el pavo y sazonarlo con sal y pimienta.
❷ En un bol batir los huevos, añadir dos cucharadas de leche y una pizca de sal. Mezclar el queso rallado con el pan rallado.
❸ Pasar los filetes por la harina, seguidamente por los huevos batidos y rebozar bien con la mezcla de queso y pan rallado. Presionar con las manos para que el rebozado quede bien adherido.
❹ Calentar el aceite en un sartén y freír los filetes hasta que estén dorados. Escurrirlos sobre papel absorbente de cocina y servir.

Pechugas de pollo rellenas

Ingredientes (para 4 personas):
4 pechugas deshuesadas
4 lonchas de queso
4 lonchas de jamón del país
2 huevos
1 vaso de aceite de oliva
1 taza de pan rallado
sal, pimienta

❶ Con un cuchillo bien afilado abrir bien las pechugas, aplanarlas y salpimentarlas. Rellenarlas con una loncha de queso y una de jamón y cerrarlas.

❷ Pasarlas por el huevo batido y el pan rallado. Introducirlas en una sartén con el aceite caliente. Bajar el fuego y dejar que se frían bien por dentro durante unos 15 minutos, dándoles la vuelta a media cocción. A continuación subir el fuego y dorarlas bien por todos los lados.

❸ Escurrir las pechugas sobre papel absorbente y servirlas bien calientes. Si se desea se pueden acompañar de un puré de patatas o de una ensalada.

Pollo salteado con buñuelos de maíz

Ingredientes (para 4 personas):
1 pollo pequeño cortado en octavos, 2 huevos, 150 g de mantequilla, 1/2 vaso de aceite de oliva, 8 lonchas de beicon
3 plátanos, 1 taza de pan rallado, 1 taza de harina
sal, pimienta
Para los buñuelos de maíz:
50 g de harina, 2 huevos
1 lata grande de maíz dulce
4 cucharadas de aceite de oliva

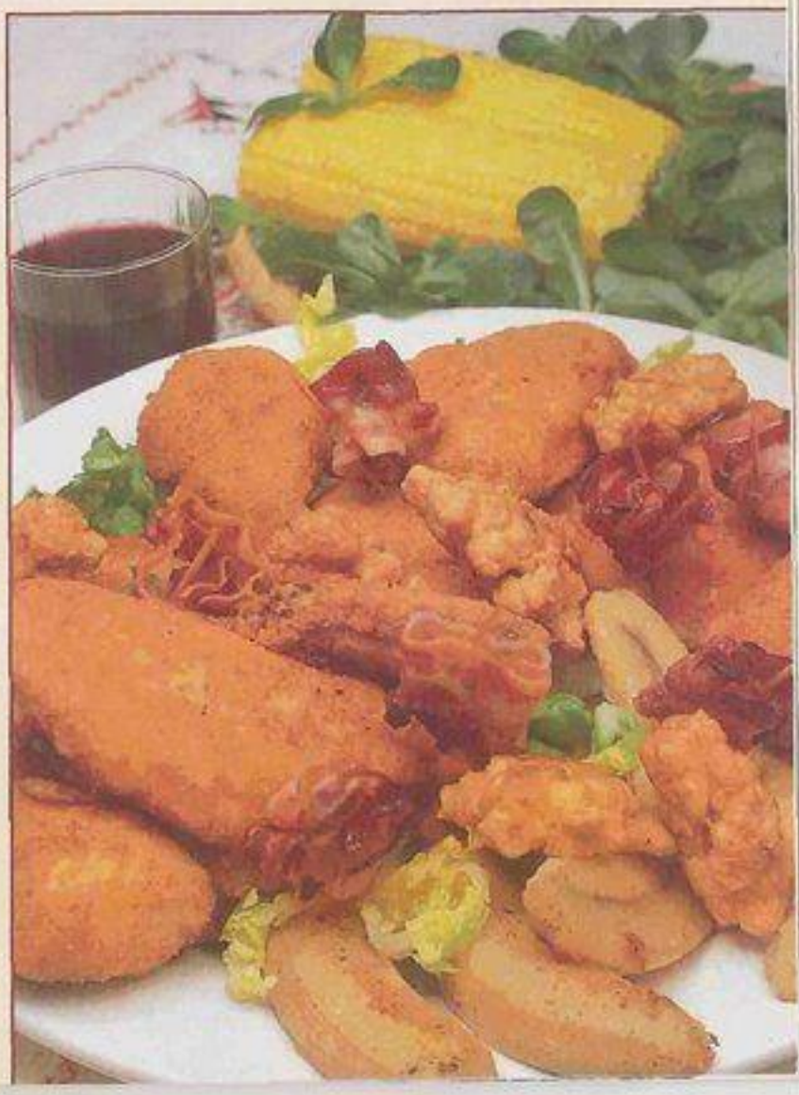
❶ Retirar la piel del pollo y salpimentarlo. Pasarlo por harina, huevo batido y pan rallado. En una sartén calentar un poco de aceite y 90 g de mantequilla. Saltear los trozos de pollo unos 10 minutos hasta que estén bien dorados por todos los lados. Bajar un poco el fuego y dejar freír lentamente unos 10 minutos más dándoles la vuelta de vez en cuando.

❷ Mientras, preparar los buñuelos. Mezclar la harina, los huevos, el maíz bien escurrido, sal y pimienta, hasta obtener una pasta homogénea. En una sartén calentar un poco de aceite y 30 g de mantequilla. Con una cuchara coger la pasta, introducirla en la sartén y freír hasta que los buñuelos estén dorados. Reservar calientes.

❸ Pelar los plátanos y cortarlos a lo largo, salpimentarlos y enharinarlos. Fundir 30 g de mantequilla y freír los plátanos a fuego suave. Reservar.

❹ Cortar las lonchas de beicon en dos, enrollarlas y clavar un palillo. Freírlas en su propia grasa, hasta que estén crujientes.

En una fuente de servir disponer el pollo, los buñuelos de maíz, los plátanos y los rollitos de beicon.



Pechugas con espárragos

Ingredientes (para 4 personas):
4 pechugas deshuesadas
8 espárragos
100 g de queso rallado
2 huevos
1/2 limón
2 cucharadas de harina
3 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de aceite de oliva
sal
pimienta

❶ Aplanar las pechugas para que no queden tan gruesas o bien hacer 2 filetes de cada una. Salpimentar, rociarlas con el limón y pasarlas por harina.
❷ Batir los huevos con la mitad del queso rallado y rebozar las pechugas. Calentar el aceite y 2 cucharadas de mantequilla en una sartén y freír las pechugas.
❸ Trasladarlas a una fuente de horno, previamente untada con mantequilla. Disponer sobre cada pechuga 2 espárragos, espolvorear con el queso rallado y gratinar unos minutos bajo el grill.

Picantones empanados

Ingredientes (para 4 personas):
4 picantones pequeños
1 vaso de mahonesa
2 huevos
1 taza de pan rallado, 1 limón
2 cucharadas de alcaparras
1 vaso de aceite de oliva
1 ramita de perejil
sal, pimienta

❶ Cortar los picantones por la mitad, en sentido longitudinal. Salpimentarlos por las dos caras y rociarlos con zumo de limón.
❷ Batir los huevos en un bol con una pizca de sal. Pasar los medios picantones por huevo y rebozarlos con pan rallado, apretando un poco con las manos para que el pan quede bien adherido.
❸ Calentar abundante aceite de oliva en una sartén grande y freír los picantones, a fuego medio, hasta que estén dorados. Escurrirlos sobre papel de cocina y disponer uno en cada plato.
❹ Acompañar los picantones con un poco de salsa mahonesa mezclada con las alcaparras. Adornar con unas hojitas de perejil y servir.

Pollo frito al limón

Ingredientes (para 4 personas):
1 pollo cortado en 12 trozos, aproximadamente
2 cucharadas de ron
1 limón
1 vaso de aceite de oliva
1 taza de pan rallado
2 huevos
sal
pimienta

❶ Salpimentar los trozos de pollo, disponerlos en una fuente y rociarlos con 3 cucharadas de aceite de oliva, el zumo del limón y el ron. Dejar macerar durante unos 30 minutos.
❷ Retirar los trozos de pollo de la marinada, pasarlos por huevo batido y rebozarlos con pan rallado.
❸ Calentar abundante aceite en una cacerola y freír los trozos de pollo, en dos o tres veces, durante 8-10 minutos, según su grosor. Si es necesario, bajar el fuego, para evitar que el pollo se tueste demasiado y quede crudo por dentro.
❹ Escurrirlos sobre papel absorbente de cocina, para retirar el exceso de aceite, y servirlos en una fuente decorados con unas hojitas de perejil.

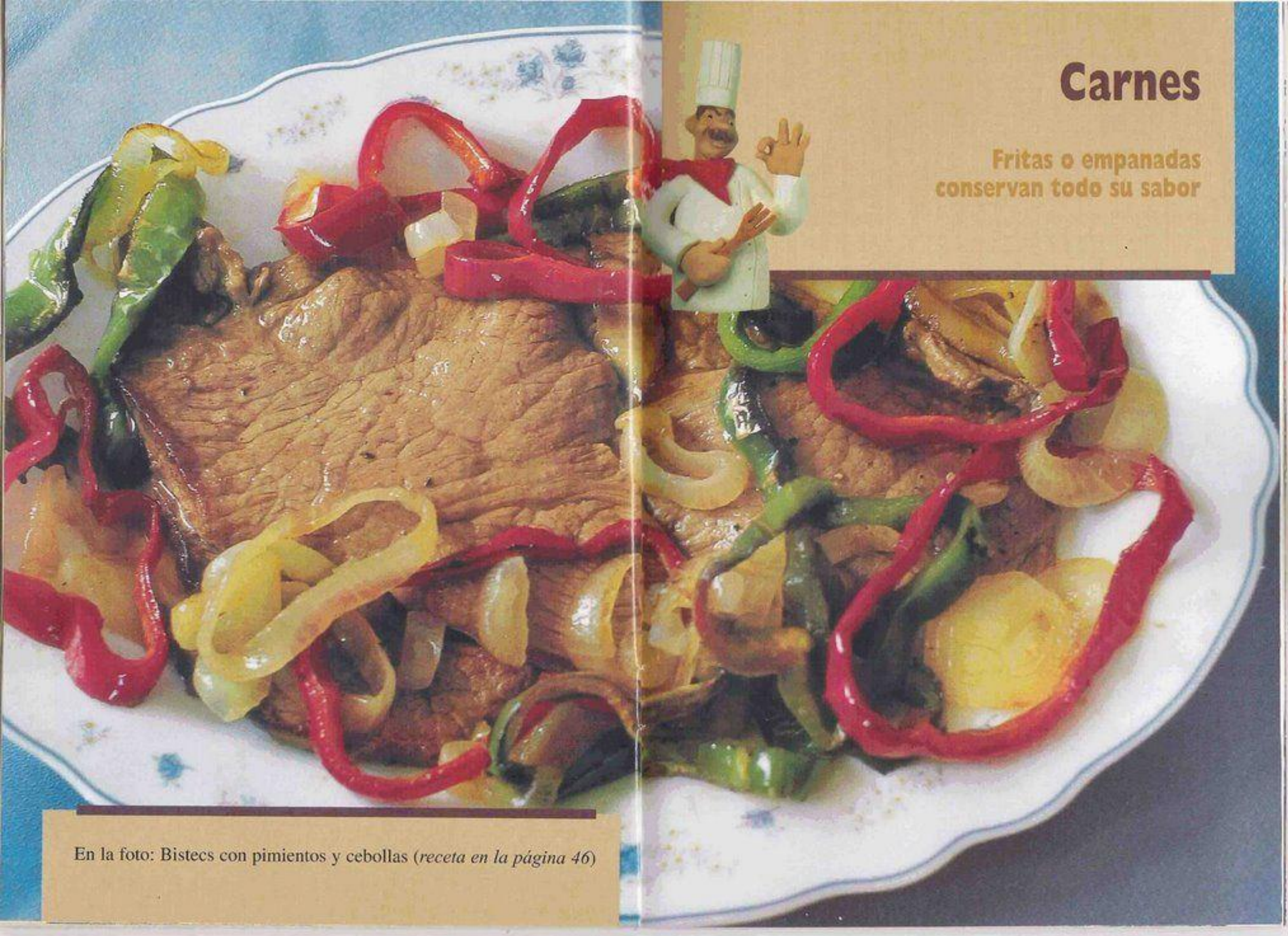
Pato aromático

Ingredientes (para 4 personas):
1 pato, 2 ramitas de perejil
2 dientes de ajo
1 ramita de romero
2 hojas de laurel
1/2 vaso de aceite de oliva
4 rebanas de pan
pimienta, sal

❶ Limpiar y chamuscar el pato y cortarlo en octavos. Salpimentarlo y reservar los trozos en un bol.
❷ Pelar los ajos y picarlos junto con el perejil y el romero. Espolvorear la picada de hierbas por encima del pato.
❸ Calentar en una sartén el aceite de oliva y añadir los trozos de pato y el laurel. Tapar la sartén, bajar el fuego y dejar que se frían bien por todos los lados. Subir el fuego y dorarlos. Retirar las hojas de laurel y servir el pato acompañado de las rebanadas de pan fritas en su mismo aceite.

Carnes

Fritas o empanadas conservan todo su sabor

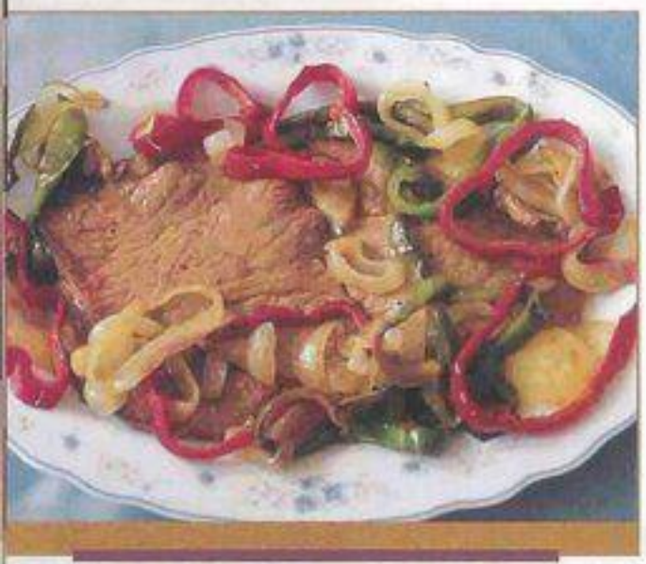


En la foto: Bistecs con pimientos y cebollas (*receta en la página 46*)

Bistecs con pimientos y cebollas

(Foto en la página anterior)

Ingredientes (para 6 personas):
6 bistecs de ternera finos
2 pimientos verdes
2 pimientos rojos
3 cebollas
1 vasito de aceite de oliva
sal
pimienta



❶ Freír los bistecs con la mitad del aceite y reservarlos. Limpiar los pimientos y pelar las cebollas. Cortarlos en rodajas.
❷ Añadir el resto del aceite a la sartén de la carne y freír las hortalizas. Agregar la carne y cocerlo todo junto durante unos minutos.
❸ Disponer los bistecs en una fuente de servir y repartir por encima las rodajas de pimientos y de cebollas.

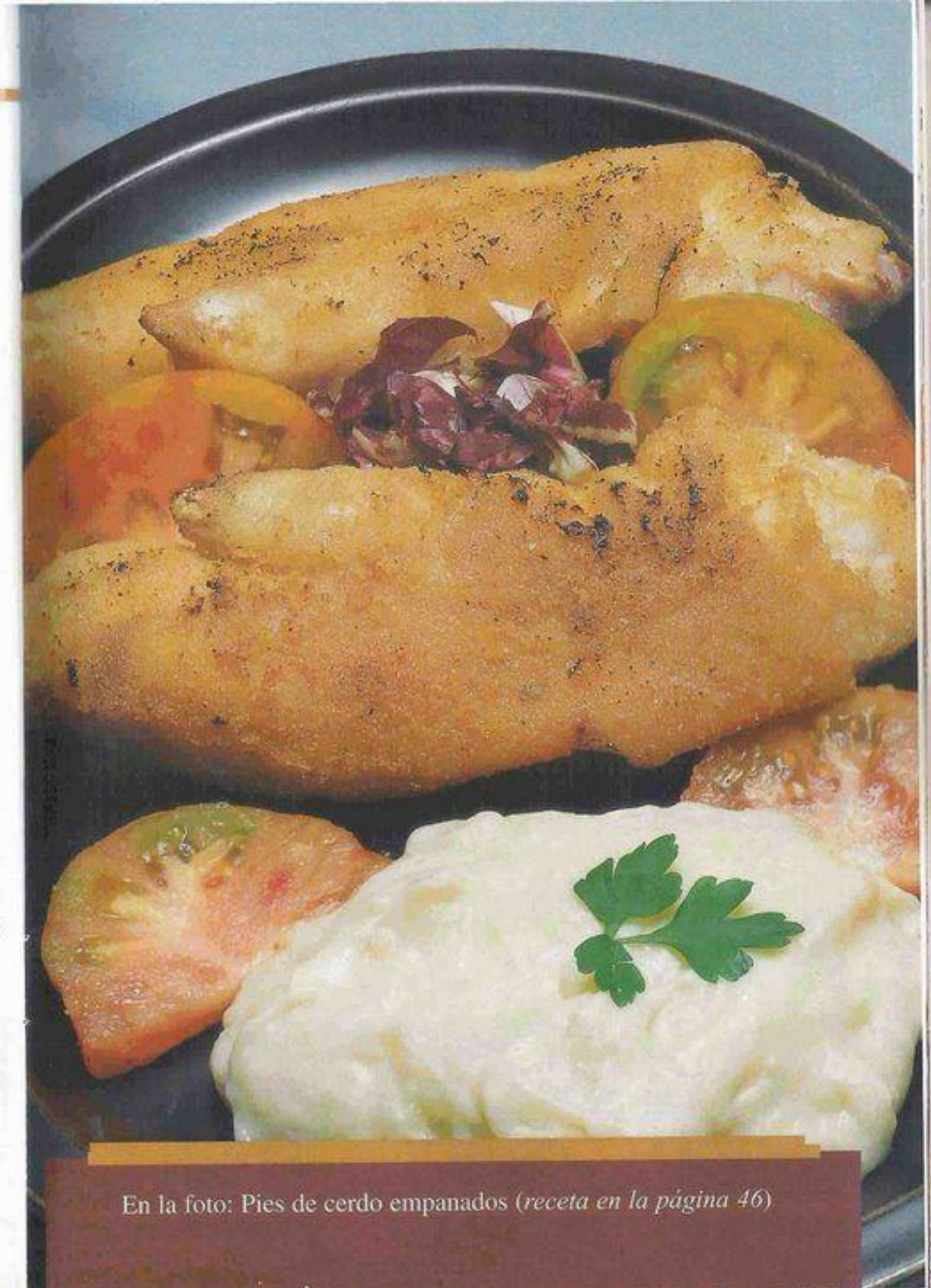
Pies de cerdo empanados

(Foto en la página siguiente)

Ingredientes (para 4 personas):
4 pies de cerdo
1 litro de caldo
1 taza de pan rallado
1 huevo
1 vaso de aceite de oliva
sal
pimienta

❶ Lavar los pies de cerdo, secarlos bien y soflamarlos. Cortar cada uno por la mitad longitudinalmente y cocerlos en el caldo hasta que estén tiernos, unas 2 horas. Escurrirlos, secarlos con un paño de cocina y sazonarlos con sal y pimienta.
❷ Pasarlos por huevo batido y rebozarlos en pan rallado. Frefrlos tapados en una sartén con el aceite caliente hasta que estén dorados. Escurrir sobre papel absorbente y servir.

Consejo:
Para que los pies de cerdo no desprendan un olor desagradable al hervirlos, colocar sobre la tapa un limón cortado por la mitad.

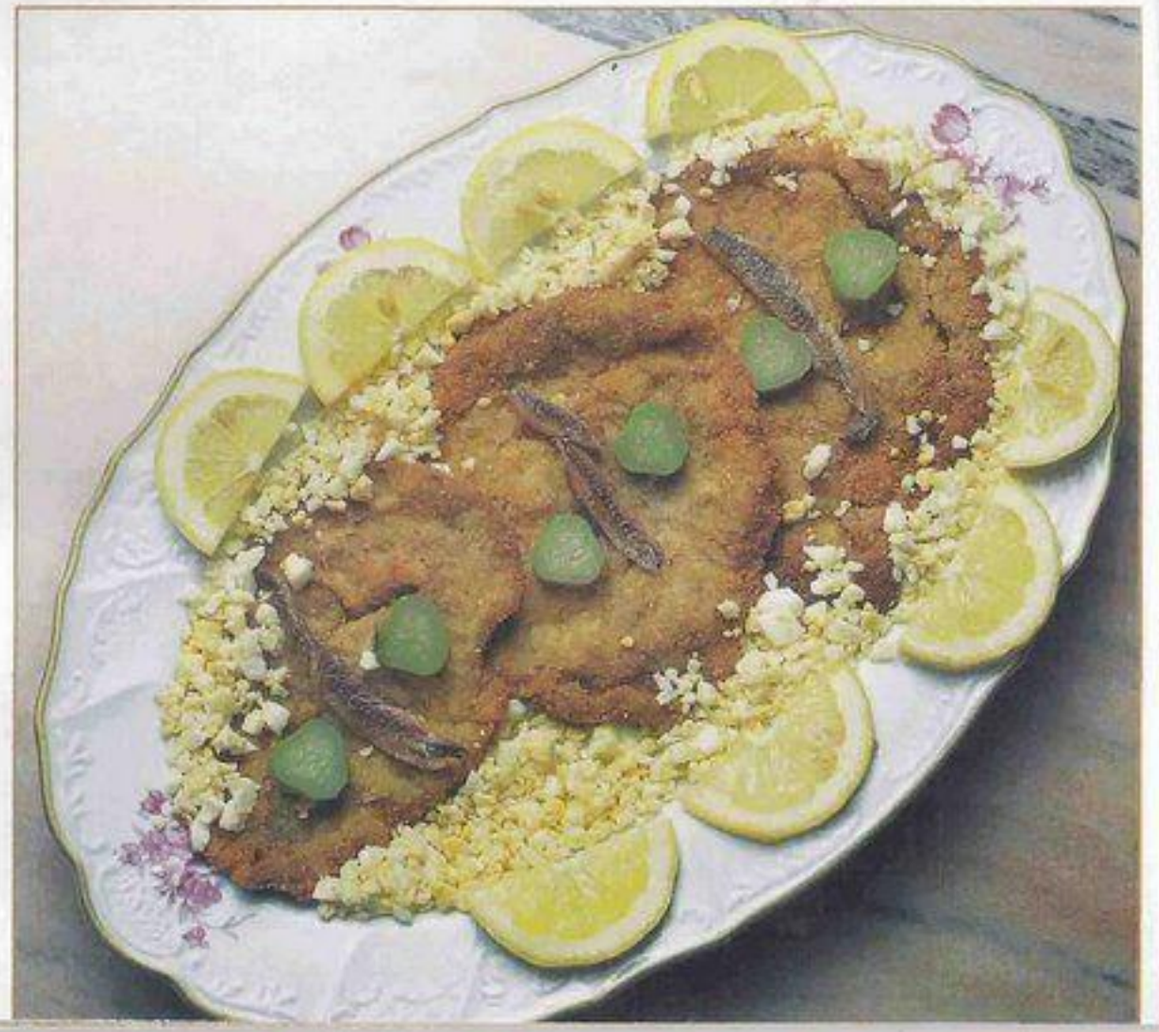


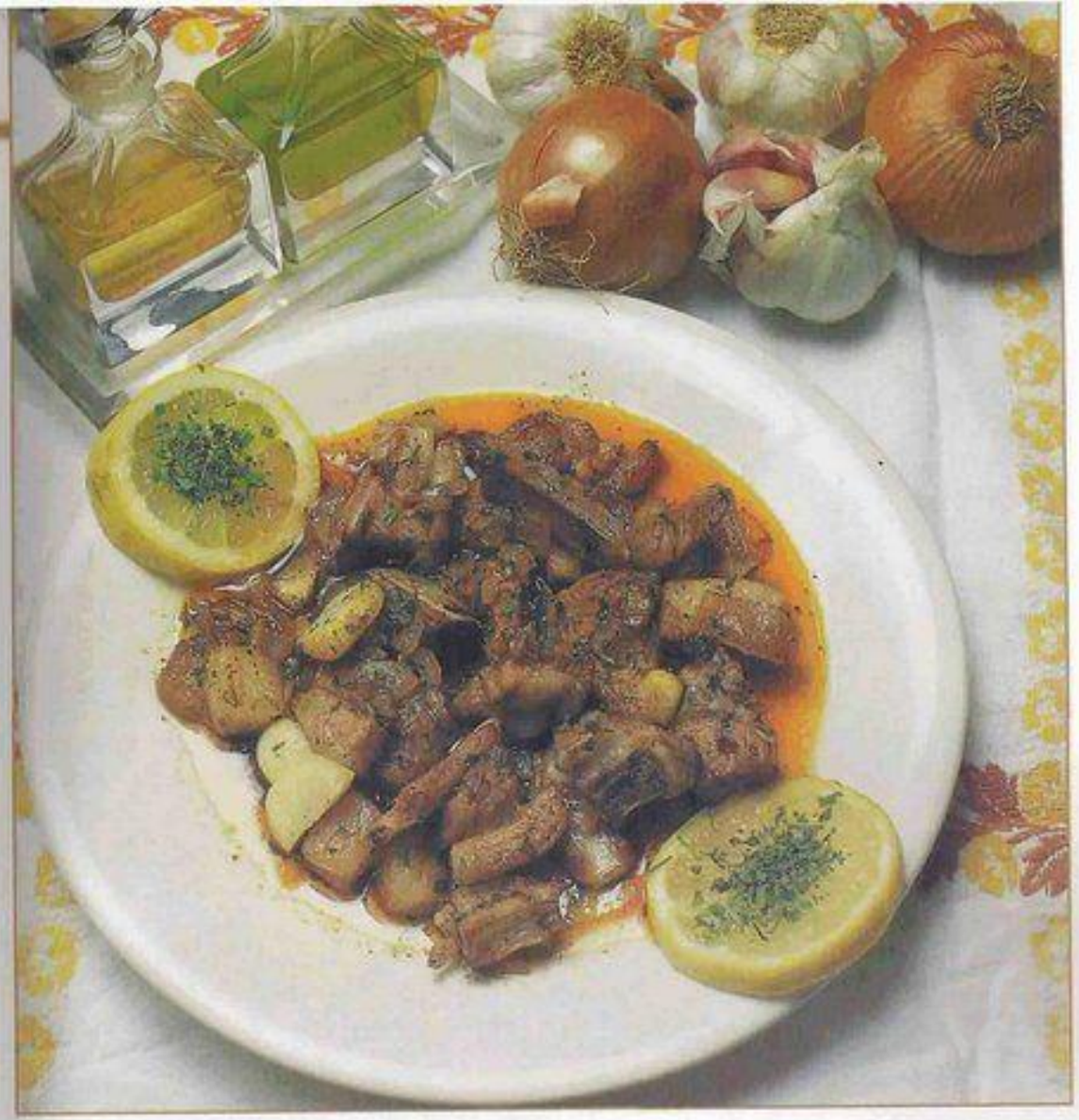
En la foto: Pies de cerdo empanados (*receta en la página 46*)

Escalopas vienesas

Ingredientes (para 4 personas)
4 escalopas de ternera
6 cucharadas de harina
1 huevo
1 taza de pan rallado
1/2 vaso de aceite de oliva
6 cucharadas de mantequilla
sal, pimienta
Para la guarnición:
4 filetes de anchoa
1 huevo duro
2 pepinillos en vinagre
1 limón

❶ Colocar la carne entre dos hojas de papel film transparente y aplastarla con una maza de madera. Salpimentar las escalopas y enharinarlas ligeramente. Pasarlas por huevo batido y rebozarlas con el pan rallado. Presionar con las manos para que el rebozado se adhiera bien.
❷ Calentar en una sartén el aceite y la mantequilla y freír la carne. Escurrirla sobre papel absorbente.
❸ Disponer las escalopas en una fuente de servir y decorarlas con las anchoas, los pepinillos y el limón cortados en rodajas, y el huevo duro picado.

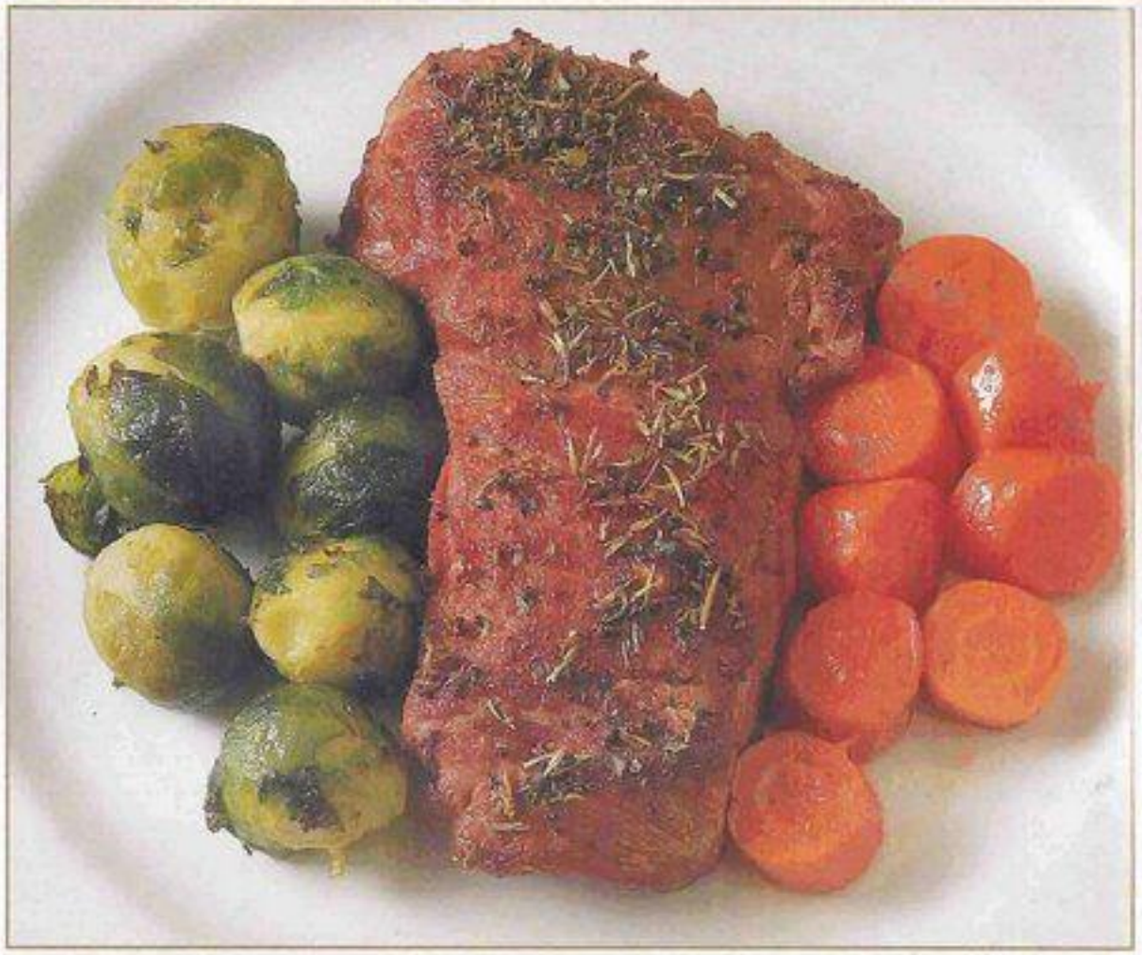




Cochifrito

Ingredientes (para 4 personas):
1 kg de carne de cordero
4 cebollas
1 vaso de aceite de oliva
3 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce
2 ramitas de perejil
1 limón
sal
pimienta

❶ Cortar la carne en trozos pequeños y salpimentarla. Calentar el aceite de oliva en una cazuela de barro y freír el cordero hasta que esté dorado.
❷ Añadir las cebollas picadas, los dientes de ajo, el zumo de medio limón, una ramita de perejil picado y el pimentón. Rectificar de sazón y freír durante unos minutos más.
❸ Servir muy caliente en platos individuales, decorados con una rodajita de limón y perejil picado.



Filetes de buey a las hierbas aromáticas

Ingredientes (para 4 personas):
4 filetes de buey
1 cucharada de tomillo picado
1 cucharada de laurel picado
1/2 cucharada de romero picado
1/2 cucharada de albahaca picada
1/2 cucharada de salvia picada
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de mantequilla
coles de Bruselas hervidas
zanahorias hervidas
sal, pimienta

❶ Mezclar todas las hierbas. Salpimentar las escalopas, untarlas con el aceite y espolvorear las hierbas por encima. Dejarlas en maceración durante 1 hora.
❷ Calentar la mantequilla en una sartén y freír la carne 2 minutos por cada lado. Servir las escalopas acompañadas de las coles de Bruselas y las zanahorias.

Chuletas de cerdo con setas

Ingredientes (para 2 personas):
4 chuletas de cerdo
2 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de queso rallado
1/2 vaso de nata líquida
1 cucharadita de mostaza
200 g de setas secas
sal
pimienta

❶ Lavar, escaldar las setas y dejarlas escurrir. Salpimentar las chuletas. Calentar una cucharada de mantequilla en una sartén y freír la carne sólo por un lado. Mientras, formar una pasta con el queso rallado y un poco de nata líquida.
❷ Retirar las chuletas de la sartén y repartir sobre la parte dorada la pasta preparada. Volver la carne de nuevo a la sartén, freírlas por el otro lado y reservarlas en caliente.
❸ Desleír el vinagre con la mostaza y verterlo en la sartén donde se han frito las chuletas. Añadir la nata líquida restante y remover hasta conseguir una salsa homogénea. Reservar.
❹ Rehogar las setas con el resto de la mantequilla, salpimentarlas y mezclarlas con la salsa. Disponer las chuletas de cerdo en el centro de una fuente y repartir alrededor las setas con la salsa. Servir en seguida.

Costillas de cordero empanadas

Ingredientes (para 4 personas):
700 de costillas de cordero
1 huevo
1 taza de pan rallado
2 cucharadas de mantequilla
1 vaso de aceite de oliva
1 copita de Jerez
1 ramita de perejil
sal

❶ Sazonar las costillas, pasarlas por huevo batido y pan rallado. Calentar el aceite en una sartén y freírlas hasta que estén doradas. Reservarlas en caliente.
❷ Derretir la mantequilla en un cazo y, cuando esté caliente, verter el Jerez. Dejar que hierva unos minutos y añadir el perejil picado. Rehogar unos instantes y rociar las chuletas con esta salsa. Si se desea, se puede acompañar la carne con alcachofas fritas.

Libritos de lomo sorpresa

Ingredientes (para 6 personas):
12 libritos de lomo cortados finos
3 yemas de huevo duro
70 g de paté
100 g de almendras tostadas
1 cucharada de mostaza
2 huevos
1 taza de harina
1 taza de pan rallado
1 vaso de aceite de oliva
sal, pimienta
Para la guarnición:
3 tomates maduros
3 dientes de ajo
2 ramitas de perejil

❶ Picar las almendras tostadas y mezclarlas con la mostaza, las yemas de huevo duro y el paté
❷ Rellenar los libritos con esta mezcla, aplanar bien y salpimentarlos. Pasarlos por harina, huevo batido y pan rallado.
❸ Freírlos en una sartén, a fuego medio, con el aceite caliente. Escurrir sobre papel absorbente de cocina y reservar en caliente.
❹ Partir los tomates por la mitad y freírlos con el aceite de oliva, a fuego lento. Una vez finalizada la cocción, salpimentarlos y espolvorear cada mitad con ajo y perejil picados.
❺ Disponer los libritos en una fuente de servir con los medios tomates alrededor.

Rollitos de ternera con almendras

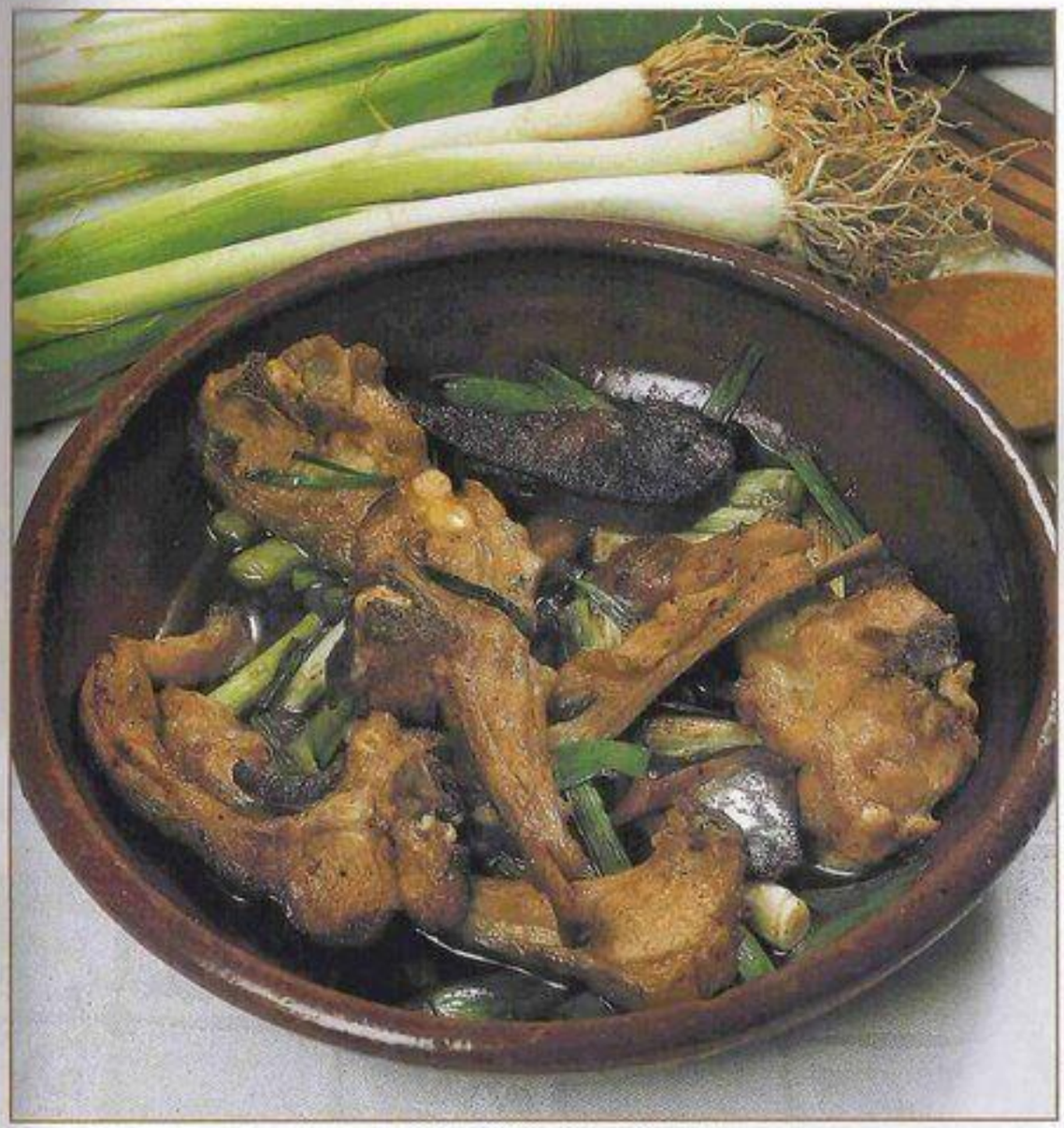
Ingredientes (para 4 personas):
4 escalopas de ternera
100 g de almendras crudas molidas
4 quesitos
1 huevo
1 taza de harina
1 taza de pan rallado
1 vaso de aceite de oliva
sal
pimienta

❶ Colocar las escalopas entre dos hojas de papel film transparente y aplanarlas con el rodillo. Salpimentarlas.
❷ Aplastar los quesitos y mezclarlos con la mitad de las almendras molidas. Repartir esta mezcla sobre las escalopas, enrollarlas formando unos paquetitos y sujetarlos con un palillo.
❸ Pasar los rollitos por harina, huevo batido y por una mezcla de pan rallado y almendras molidas. Calentar el aceite en una sartén y freírlos hasta que estén dorados. Escurrirlos sobre papel absorbente y servir bien calientes.

Fritada de cabrito con ajos tiernos

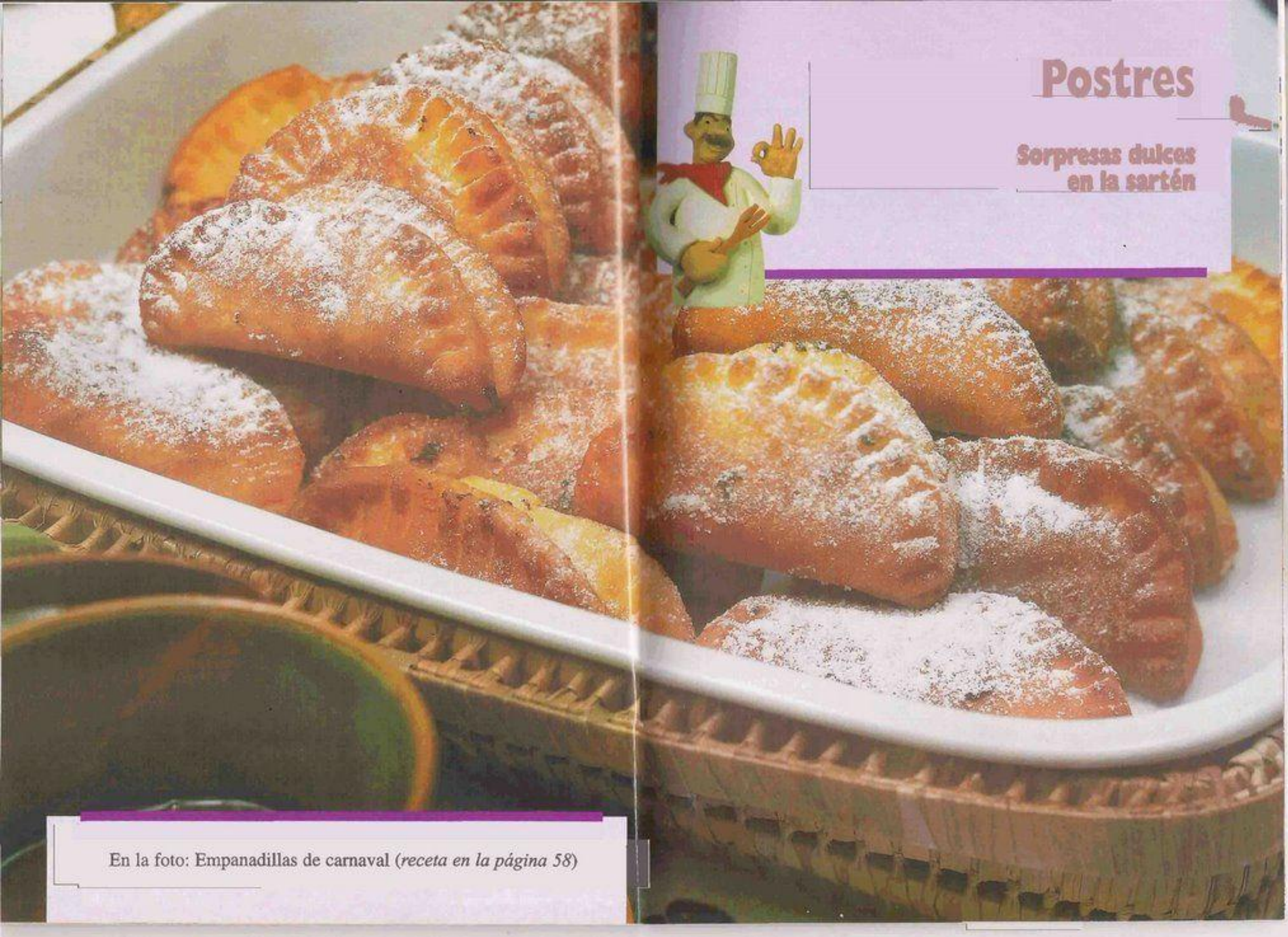
Ingredientes (para 6 personas):
1 kg y 1/2 de cabrito cortado en trozos
1 taza de aceite de oliva
1/2 kg de ajos tiernos, sal

❶ Calentar el aceite en una sartén y añadir el cabrito. Ir dándole vueltas de vez en cuando hasta que los trozos se hayan dorado por todos los lados. Sazonar.
❷ Cuando el cabrito esté bien frito, añadir los ajos tiernos y remover. Dejar freír durante 3 minutos y servir la fritada.



Postres

Sorpresas dulces en la sartén



En la foto: Empanadillas de carnaval (*receta en la página 58*)

Empanadillas de carnaval

(Foto en la página anterior)

(para 4 personas):
1/2 kg de harina
40 g de levadura prensada
una pizca de vainilla azucarada
4 cucharadas de azúcar, 1 vasito de leche, sal, la ralladura de 1/2 corteza de limón, 150 g de azúcar glas, 2 huevos, 100 g de mantequilla, 1 yema de huevo, 1 vaso de aceite de oliva, 200 g de mermelada de albaricoque

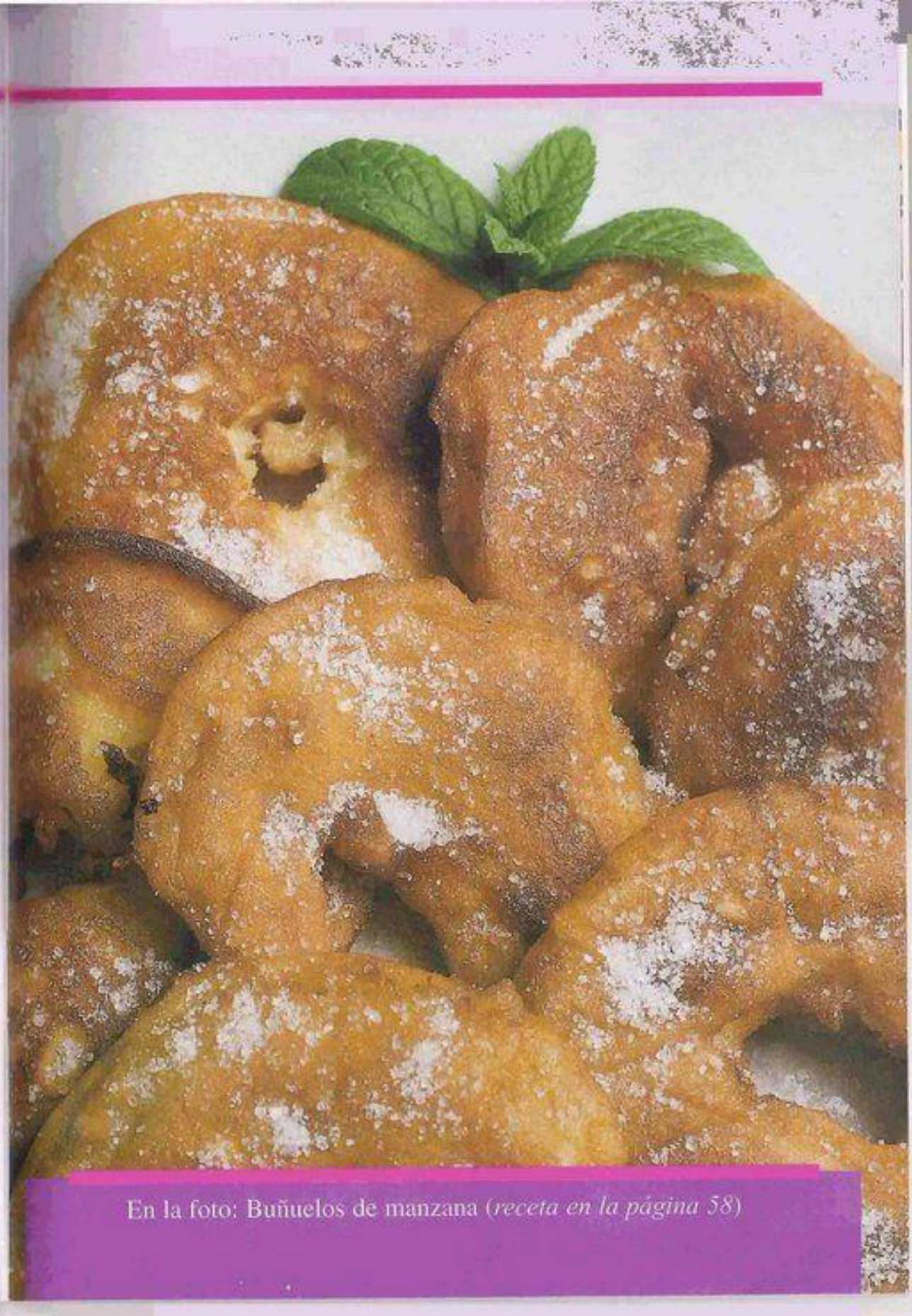
❶ En un bol disponer dos tercios de la harina, formar un hueco en el centro y colocar en él la levadura desmenuzada, 2 cucharadas de azúcar y la leche templada. Amasar hasta formar un pan pequeño, cubrirlo con un paño de cocina y dejarlo en un lugar caldeado 15 minutos.
❷ Una vez transcurrido este tiempo, añadir 3 cucharadas más de azúcar, la vainilla, una pizca de sal, la ralladura de limón, los huevos y la yema, la harina restante y la mantequilla reblandecida. Amasar hasta conseguir una preparación suave y dejarla reposar unos 20 minutos.
❸ Espolvorear con harina una superficie lisa y extender en ella la masa con un rodillo hasta dejarla de 5 mm de grosor. Formar círculos con la ayuda de un vaso y rellenar con una cucharadita de mermelada. Unir los bordes y dejar reposar las empanadillas unos 15 minutos.
❹ Calentar el aceite en una sartén y freír las empanadilla de tres en tres, hasta que estén doradas. Escurrirlas sobre papel absorbente y servirlas espolvoreadas con azúcar.

Buñuelos de manzana

(Foto en la página siguiente)

Ingredientes (para 4 personas):
1 vaso de aceite de oliva
2 manzanas, 1 copita de ron azúcar
Para la pasta: 2 huevos
2 cucharadas colmadas de harina, 1 taza de leche, 1 cucharadita de levadura en polvo
canela en polvo

❶ Preparar la pasta. Batir los huevos con la harina, la levadura, la leche y una pizca de canela en polvo, hasta conseguir una masa lisa. Dejar reposar durante 1 hora.
❷ Pelar las manzanas, retirarles el corazón y cortarlas en rodajas. Espolvorearlas con azúcar y rociarlas con el ron. Rebozar las manzanas en la pasta preparada y freírlas en el aceite caliente. Escurrirlas sobre papel absorbente y servirlas espolvoreadas con azúcar.



En la foto: Buñuelos de manzana *(receta en la página 58)*

Empanadillas de carnaval

(Foto en la página anterior)

(para 4 personas):
1/2 kg de harina
40 g de levadura prensada
una pizca de vainilla azucarada
4 cucharadas de azúcar, 1 vasito de leche, sal, la ralladura de 1/2 corteza de limón, 150 g de azúcar glas, 2 huevos, 100 g de mantequilla, 1 yema de huevo, 1 vaso de aceite de oliva, 200 g de mermelada de albaricoque

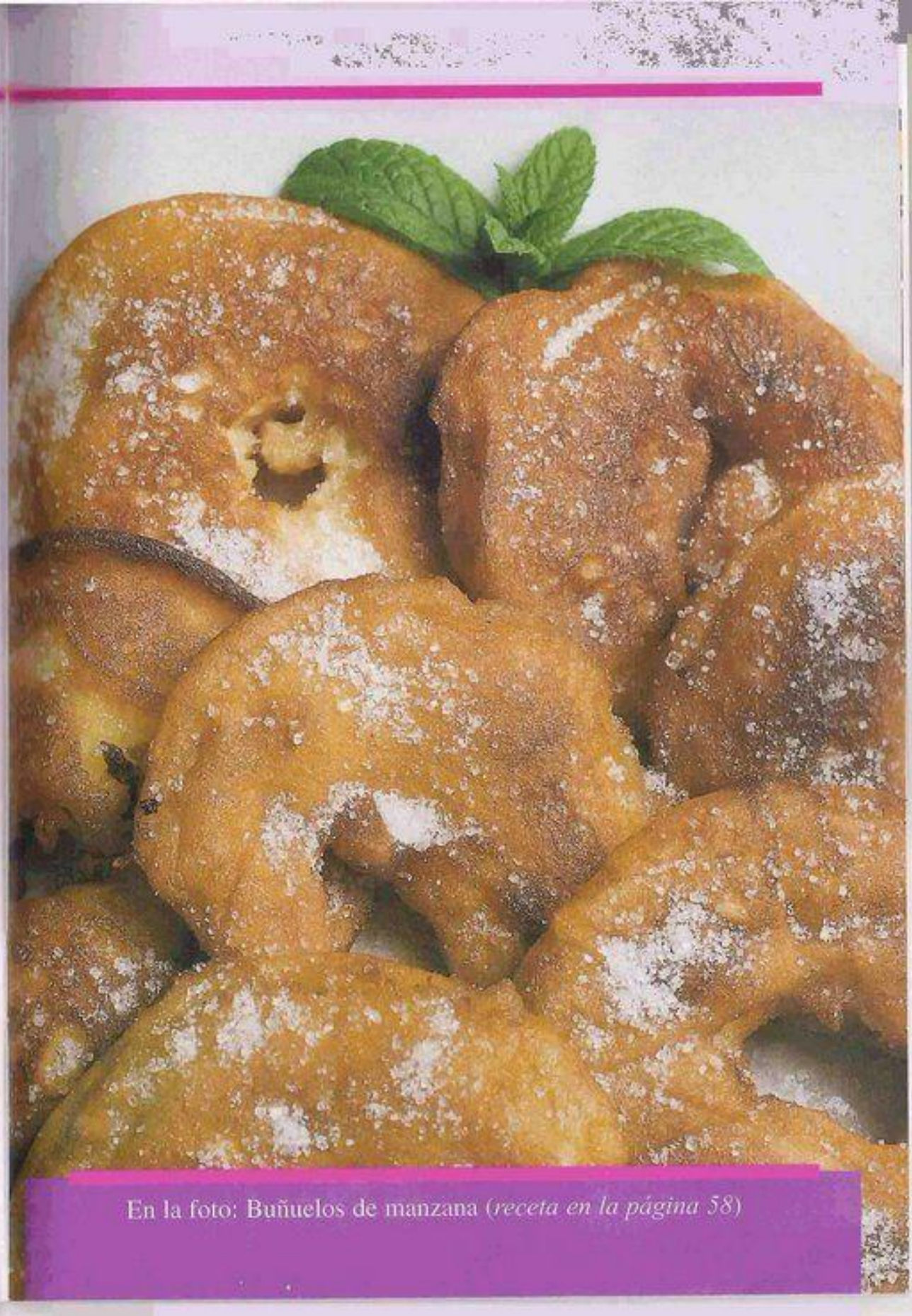
❶ En un bol disponer dos tercios de la harina, formar un hueco en el centro y colocar en él la levadura desmenuzada, 2 cucharadas de azúcar y la leche templada. Amasar hasta formar un pan pequeño, cubrirlo con un paño de cocina y dejarlo en un lugar caldeado 15 minutos.
❷ Una vez transcurrido este tiempo, añadir 3 cucharadas más de azúcar, la vainilla, una pizca de sal, la ralladura de limón, los huevos y la yema, la harina restante y la mantequilla reblandecida. Amasar hasta conseguir una preparación suave y dejarla reposar unos 20 minutos.
❸ Espolvorear con harina una superficie lisa y extender en ella la masa con un rodillo hasta dejarla de 5 mm de grosor. Formar círculos con la ayuda de un vaso y rellenar con una cucharadita de mermelada. Unir los bordes y dejar reposar las empanadillas unos 15 minutos.
❹ Calentar el aceite en una sartén y freír las empanadilla de tres en tres, hasta que estén doradas. Escurrirlas sobre papel absorbente y servirlas espolvoreadas con azúcar.

Buñuelos de manzana

(Foto en la página siguiente)

Ingredientes (para 4 personas):
1 vaso de aceite de oliva
2 manzanas, 1 copita de ron azúcar
Para la pasta: 2 huevos
2 cucharadas colmadas de harina, 1 taza de leche, 1 cucharadita de levadura en polvo
canela en polvo

❶ Preparar la pasta. Batir los huevos con la harina, la levadura, la leche y una pizca de canela en polvo, hasta conseguir una masa lisa. Dejar reposar durante 1 hora.
❷ Pelar las manzanas, retirarles el corazón y cortarlas en rodajas. Espolvorearlas con azúcar y rociarlas con el ron. Rebozar las manzanas en la pasta preparada y freírlas en el aceite caliente. Escurrirlas sobre papel absorbente y servirlas espolvoreadas con azúcar.



En la foto: Buñuelos de manzana *(receta en la página 58)*

Leche frita

Ingredientes (para 4 personas):
2 huevos, 1 taza de harina
1 vaso y 1/2 de aceite de oliva
75 g de azúcar, canela en polvo
Para la masa: 1 litro de leche
8 yemas de huevo
1 rama de canela
la piel de un limón
80 g de maicena
200 g de azúcar

❶ Preparar la masa. Hervir la leche junto con la canela y la piel de limón. Trabajar las yemas de huevo con el azúcar y la maicena y añadir poco a poco la leche templada, previamente colada.
❷ Mezclar bien, introducir en un cazo y cocer a fuego lento hasta que espese. Distribuir la preparación sobre una fuente plana y alisar. Dejar enfriar.
❸ Cortar la masa en porciones cuadradas y pasarlas por harina y huevo batido. Freírlas en una sartén con el aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados.
❹ Escurrir sobre papel absorbente y, antes de servir, espolvorear con azúcar y canela en polvo.

Churros

Ingredientes (para 4 personas):
1/2 litro de agua
350 g de harina
aceite de oliva
la piel de 1/2 limón
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de sal
1 tacita de azúcar

❶ Calentar el agua con el azúcar, la sal, la mantequilla y la piel de limón. Cuando empiece a hervir, retirar la piel de limón y añadir la harina de golpe. Remover con una espátula de madera hasta que se forme una bola de pasta que se desprenda del cazo.
❷ Introducir esta pasta en una churrera o en una manga pastelera con boquilla rizada. Calentar abundante aceite y freír los churros. Escurrir sobre papel absorbente y servir espolvoreados con azúcar.

Crestas de crema al perfume de naranja

Ingredientes (para 4 personas):
1 vaso de aceite de oliva
Para la masa: 250 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo, 100 g de mantequilla, 1 huevo, 3 cucharadas de agua, una pizca de sal
Para la crema: 1/2 litro de leche
40 g de maicena, 4 yemas de huevo, 125 g de azúcar
la ralladura de una naranja

❶ Preparar la crema. Trabajar las yemas de huevo con el azúcar hasta que estén espumosas y blanquecinas. Añadir la maicena y la ralladura de naranja y mezclar. Verter la leche hirviendo y batir con unas varillas.

❷ Verter la preparación en un cazo y calentarla, batiendo continuamente, hasta que se inicie la ebullición. Retirar del fuego y batir unos segundos más. Verter la crema en una fuente y dejarla enfriar.

❸ Disponer la harina en forma de volcán sobre el mármol y en el centro colocar todos los demás ingredientes. Amasar hasta que la masa resulte fina y compacta y dejarla reposar 15 minutos.

❹ Estirarla con el rodillo sobre una superficie lisa enharinada, hasta que quede bien delgada. Formar discos con un vaso y rellenarlos con un poco de crema. Pincelar los bordes con agua y cerrar las crestas. Formar una cenefa presionando los bordes con un tenedor.

❺ Calentar el aceite en una sartén y freír las crestas hasta que estén doradas. Dejar enfriar y servir.

Buñuelos de higos

Ingredientes (para 4 personas):
16 higos secos
2 tacitas de confitura (cabello de ángel o membrillo)
2 huevos
250 g de harina + 1 tacita
2 cucharaditas de levadura
1 taza de azúcar
1 cucharada de canela en polvo
1 vaso de aceite de oliva

❶ En el vaso de la batidora, introducir los huevos, los 250 g de harina, la levadura y un poquito de agua. Batir todo junto y agregar el agua necesaria (aproximadamente 1 vaso) para obtener una masa para rebozar, que sea un poco densa pero homogénea y sin grumos.

❷ Abrir los higos por la mitad, sin terminar de cortarlos y rellenarlos con la confitura. Cerrarlos de nuevo, procurando que queden lo más redondos posible.

❸ Enharinarlos, untarlos con la masa para rebozar y freírlos en abundante aceite, no muy caliente. Cuando estén dorados, escurrirlos sobre papel absorbente y rebozarlos con una mezcla de azúcar y canela en polvo.

Flores de sartén

Ingredientes (para 4 personas):
6 huevos, 200 g de harina
1/4 de litro de leche
1 cucharadita de levadura en polvo
1 taza de azúcar
1 vaso de aceite de oliva

❶ En un bol batir los huevos y añadir la harina mezclada con la levadura en forma de lluvia. Remover continuamente y verter la leche poco a poco.
❷ Calentar el aceite en una sartén y remojar en él un molde con mango en forma de flor. Escurrirlo y rellenarlo inmediatamente con la masa preparada hasta el borde.
❸ Sacudir el molde y desprender la flor sobre la sartén con el aceite hirviendo. Dorar por ambos lados y repetir el procedimiento hasta acabar la pasta, con cuidado de bañar el molde en el aceite cada vez que se rellene.
❹ Escurrir las flores sobre papel absorbente de cocina y antes de que se enfríen, espolvorearlas con bastante azúcar.

Consejo:
Si no se dispone de molde para confeccionar este postre, bastará con la ayuda de una cuchara sopera y proceder como si fueran unos buñuelos.

Pestiños

Ingredientes (para 4 personas):
400 g de harina
1 taza de aceite de oliva
2 tazas de vino blanco
la piel rallada de 1 limón
1 cucharadita de semillas de anís o matalahuva
1 tacita de miel
1 vaso de aceite de oliva para freír

❶ Verter el aceite de oliva en un cazo y calentarlo junto con la ralladura de limón, sin que llegue a hervir. Retirarlo del fuego y añadir el vino y las semillas de anís. Dejar enfriar un poco.
❷ Cuando esté tibio, trasladarlo a un bol y mezclarlo con la harina. Amasarlo con las manos hasta obtener una masa fina y homogénea, que no se pegue en las manos.
❸ Espolvorear la mesa con un poco de harina, colocar encima la masa y estirarla con el rodillo, hasta obtener una lámina de, aproximadamente, 1/2 cm de espesor.
❹ Cortar la masa en cuadraditos y juntar en medio dos de los extremos. Freírlos en aceite caliente, hasta que estén doraditos y escurrirlos sobre papel absorbente de cocina. Dejar enfriar y regarlos con un poco de miel.

recetas

Índice de

APERITIVOS Y ENTRANTES

- *Rollitos de primavera* 6
- *Aros de cebolla y champiñones en camisa* 6
- *Fritada variada* 8
- *Mejillones empanados* 9
- *Bolitas de sardinas* 10
- *Caracoles fritos* 11

VERDURAS

- *Fritada de verduras* 14
- *Champiñones rebozados con salsa de finas hierbas* 14
- *Rollitos de espárragos* 16
- *Berenjenas al ajillo* 17
- *Virutas de cebollitas tiernas con romesco* 18
- *Buñuelos de alcachofas* 19

PESCADOS Y MARISCOS

- *Bacalao con miel* 22
- *Truchas al limón* 22
- *Sardinas a la florentina* 24
- *Bacalao con salsa de tomate* 25
- *Sardinas rellenas* 26
- *Croquetas de gambas* 27
- *Sardinas empanadas* 28
- *Mejillones al vino* 29
- *Truchas del pescador* 30
- *Fritos de bacalao* 31

AVES

- *Pollo a la americana* 34
- *Croquetas de pavo* 34
- *Pollo frito* 36
- *Pechugas de pavo a la italiana* 37
- *Pechugas de pollo rellenas* 38
- *Pollo empanado con buñuelos de maíz* 39
- *Pechugas con espárragos* 40
- *Picantones empanados* 41
- *Pollo frito al limón* 42
- *Pato aromático* 43

CARNES

- *Bistec con pimientos y cebollas* 46
- *Pies de cerdo empanados* 46
- *Escalopas vienesas* 48
- *Cochifrito* 49
- *Filetes de buey a las hierbas aromáticas* 50
- *Chuletas de cerdo con setas* 51
- *Costillas de cerdo empanadas* 52
- *Libritos de lomo sorpresa* 53
- *Rollitos de ternera con almendras* 54
- *Fritada de cabrito con ajos tiernos* 55

POSTRES

- *Empanadillas de carnaval* 58
- *Buñuelos de manzana* 58
- *Leche frita* 60
- *Churros* 61
- *Crestas de crema al perfume de naranja* 62
- *Buñuelos de higos* 63
- *Flores de sartén* 64
- *Pestiños* 65

Glosario cocina: España/México

● **Verduras**

Ajos / Ajos tiernos.
Alcachofas / Una especie de verdura muy parecida a la alcaparra.
Boletus / Tipo de setas.
Boniato / Camote.
Cacahuete / Cacahuate.
Calabacín / Calabaza alargada.
Calabaza / Calabaza de Castilla.
Cogollos / Parte central de las lechugas.
Col lombarda / Col morada.
Cilantro / Cilantro.
[illegible] de ajo y cebolla, de
[illegible]
[illegible] choguitas amargas.
[illegible] salada catalana que lleva
[illegible] mientos y cebolla asados
[illegible] olina.
[illegible] na variedad de ajo.
[illegible] ueros / Espárragos
silvestres o agrestes.
Judías / Alubia blanca muy pequeña.
Flor de calabacín / Flor de calabaza.
Guindillas / Pimiento picante parecido al chile de árbol.
Garbanzos / Chícharos.
Judía blanca-Pochas / Alubias.
Judía verde / Ejote.
Judiones / Alubias grandes.
Maíz / Elote.
Níscalos / Tipo de setas.
Patata nueva / Papa blanca.
Pimientos de padrón o de Guernica / Pimientos verdes pequeños.
Puerro / Poro.
Rebozuelos / Tipo de setas, se puede sustituir con morilla o escobilla.
Sésamo / Ajonjolí.
Verduras / Verduras.

● **Hierbas aromáticas, condimentos y complementos**

Borraja / Planta medicinal pero también se emplea para condimetar sopas, en Italia se come cocida en ensaladas. Tiene unas flores azules.
Capuchina / Planta cuya flor forma una capucha, en Europa se conoce como Mastuerzo de Perú.
Cayena / Chile piquín entero.
Cúrcuma / Una especia hindú que se puede sustituir con Jengibre.
Diente de león / Sus hojas y retoños tiernos se utilizan en ensaladas. Se conoce como meona.
Mahonesa / Mayonesa.
Perifollo / Planta hortense aromática de hojas grandes, se come en ensaladas y sopas.
Pimentón / Polvo para sazonar, no es picante.
Pimienta de cayena/Pimienta negra grande.
Salsa / Salsa preparada con yemas batidas, se conoce como salsa inglesa.
Salsa tártara / Salsa blanca derivada de la mahonesa con alcaparras.
Salsa Worcester / Salsa inglesa.
Soja / Soya.

● **Frutas**

Fresones / Fresas grandes.
Melocotón / Durazno grande, no usar chabacano.
[illegible] de ciruelo / Pasitas.
[illegible] / Toronja.

● **Pescados y mariscos**

Berberechos / Almejas pequeñas.
Besugo / Pez rojo parecido al bagre.
Bonito / Variedad de atún, es blanco.
Caballa / Pescado gris oscuro de sabor muy fuerte, parece un caballo de mar. Se puede sustituir con sierra o mojarra.
Cambinero / Langostino grande o pigua.
Chipirón / Calamar pequeño.
Cigalas / Crustáceo parecido al langostino.
Gambas / Camarón grande pacotilla.
Japuta / Pescado azul.
Jurel chicharro / Pescado gris claro alargado. Su sabor es parecido al robalo.
Lubina / Pescado parecido al robalo.
Mujol / Hueva de pescado teñido de color negro.
Navajas / Molusco parecido al mejillón de forma alargada.
Palometa / Pescado delgado de color gris claro y aleta amarilla. Su sabor es parecido al pámpano.
Pescadilla / Cintilla o pescadilla.
Rape / Pescado negro de una sola cara, de sabor muy fino. Es parecido al cazón blanco.
Rodaballo / Pescado como el lenguado pero grande.
Rosada / Pescado rosado.
Salmonetes / Variedad de pescado de roca de pequeño tamaño y color rosado.
Sepia / Cefalópodo parecido al calamar.
Verdel / Pescado azul.

● **Términos de cocina**

Blanquear / Precocer brevemente los alimentos en agua hirviendo. Rociar con limón los pescados azules en crudo.
Caldo corto / Caldo preparado a base de hervir verduras hasta concentrarlo.
Costrada / Horneada para dorar.
Escalfar / Cocer en un líquido caliente por debajo del punto de ebullición.
Estofar / Los alimentos se sofríen y doran en poca grasa caliente.
Láminas / Rebanadas finas.
Loncha / Rebanada.
Punto de nieve / Punto de turrón.
Quenelle o quenefa / Especie de albóndiga o croqueta preparada a base de carne o pescado triturado.
Reducción / Líquido muy concentrado por evaporación.
Rehogar / Los alimentos se cuecen a fuego lento en un poco de grasa y líquido.
Sobrasada / Embutido, especie de chorizo.
Sofreír / Método de cocción en una sartén con grasa.
Sofrito de tomate / Puré de tomate condimentado.
Zumo / Jugo.

● **Lácteos**

Cuajada / Lácteo hecho a base de leche de cabra u oveja.
Nata / Crema.
Nata montada / Crema batida (Chantilliy).
Queso appenzeller / Queso suizo de fuerte sabor.
Queso de Burgos / Queso blanco muy parecido al panela.
Queso tierno / Queso poco añejado.

● **Utensilios de cocina**

Bandeja / Charola para hornear.
Bol / Recipiente redondo y hondo.
Cuenco / Plato hondo.

● **Harinas y pastas**

Fetuccinni.
Hojas de brick / Pasta filo en panadería.
Lionesa / Galleta rellena de crema batida (profiteroles).
Masa quebrada / pasta para pay.
Mostachitos / Canapés.
Pan de molde / Pan de caja.

● **Carnes**

Bacon o beicon / Tocino.
Gallineta / Gallina chiquita.
Pularda / Ave parecida a la gallina de Guinea.
Solomillo / Filete de res, carnero o puerco.
Tocino / Manteca.

● **Vinos**

Cava / Vino espumoso tipo champagne.